මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ
කර්මස්ථානාචාර්ය

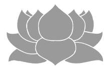
මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
ස්වමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

මීතිරිගල නිස්සරන වනයේ දී දෙසූ

යෝගාවචර ජීවිතයට කමටහන් බණ



ධර්ම දානය වශයෙන් නොමිලයේ බෙදා දීම පිණිසයි.



මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය

මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම

ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

මීතිරිගල නිස්සරන වනයෙදී දෙසූ

යෝගාවචර ජීවිතයට කමටහන් බණ

අයිතිය
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2554 ව්‍ය. ව. 2011

ලිතිර
© Lithira Printing Industries
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය, නුගේගොඩ.
0718152131/0112835583
lithira2008@yahoo.com



මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය

මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම

ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

මීතිරිගල නිස්සරන වනයෙදී දෙසූ

යෝගාවචර ජීවිතයට කමටහන් බණ

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය



පෙරවදන

ස්වක්ඛාතො භගවතා ධම්මො - ත්‍රිපිටක පර්යාප්තිය සහිත නවලොවුතුරු ධර්මය, සියල්ල දන්නා වූ සියල්ල දක්නා වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ආදී කල්‍යාණ වශයෙන් ද, මාධ්‍ය කල්‍යාණ වශයෙන්ද අවසාන කල්‍යාණ වශයෙන් ද කරන ලද බැවින් **ස්වාක්ඛාත** නම් වේ.

සර්වඥයන් වහන්සේ සවාසනා සකලක්ලේශයන් කෙරෙන් සර්වාකාරයෙන් දුරින්ම දුරුවී පරම විශුද්ධ සන්තාන ඇතිව අර්හත් ගුණයෙහි පිහිටා දෙසූ බැවින් ද ධර්මය ස්වාක්ඛාතය.

සංඛත අසංඛත සර්ව ධර්මයන් සර්වාකාරයෙන් ස්වකීය ප්‍රඥාවෙන් ම අවබෝධ කොට සම්මා සම්බුද්ධ ගුණයෙහි පිහිටා දෙසූ බැවින් ද ධර්මය ස්වක්ඛාතය.

ත්‍රිවිද්‍යා, අෂ්ට විද්‍යා, පසළොස් චරණ ධර්මයන් ප්‍රතිලාභ කොට **විජ්ජාචරණ සම්පන්න** ගුණයෙහි පිහිටා දෙසූ බැවින් ද ධර්මය ස්වාක්ඛාතය. සුපරිශුද්ධ වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ගමන්කොට අත්‍යන්ත පාරිශුද්ධ වූ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කොට **සුගතො** ගුණයෙහි පිහිටා දෙසූ බැවින් ද ධර්මය ස්වාක්ඛාතය.

ලොවී ලොව්තුරා හිතසුව පිණිස දෙව් මිනිසුන්හට සදහම් දෙසමින් සසර කතරින් එතර කළ බැවින්, **සත්ථා දෙවමනුස්සානං** ගුණයෙහි පිහිටා දෙසූ බැවින් ද ධර්මය ස්වාක්ඛාතය. ගාම්භීර චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට අන් අයටත් අවබෝධ කරවා **බුද්ධ** ගුණයෙහි පිහිටා දෙසූ බැවින්ද ධර්මය ස්වාක්ඛාතය.

අඤ්ඤා තත්ථං පසාදත්ථං සතංවේ හොති මන්තනා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසූ ශ්‍රී සද්ධර්මය චිත්ත ප්‍රසාදය සහ අවබෝධය පිණිස පවතී. **අමතංදදොව සො හොති යො ධම්ම මනුසාසති** සම්මා සම්බුද්ධ දේශිත ශ්‍රී සද්ධර්මයෙහි පිහිටා සිට දේශනා කිරීම අමෘතය බෙදා දීමකි.

ඈත අතීත භව සංසාරයෙහි සිට දීර්ඝ කාලීනව භාවිත සුභාවිත ආත්ම සන්තාන දරා සිටියා වූ ද, දේශීය හා භාෂා විෂයෙහි සහ ත්‍රිපිටක පර්‍ය්‍යාප්ත - ප්‍රතිපත්ති ධර්මයෙහි පරප්‍රාප්ති වූ ද, ශ්‍රී ලංකාවෙ ථෙරිය භික්ෂු වංශයේ මුදුන් මල් කඩක් වැනි වූද, ශ්‍රී ලංකාවේ රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්‍ය්‍ය වූ ද, මීතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍යයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍ය වූ ද, අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාතර සිරි ඥානාරාමාභිධාන මාහිමියන් වහන්සේ විසින් අවස්ථානුකූලව යෝගාවචර සඟ පිරිසට දේශනා කරන ලද ධර්ම දේශනා රැසක් පටිගත කරන ලදුව, ඉන් දේශනා පන්තියක් මෙසේ මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් බෙදාදෙමින් පිරිනමනුයේ සදහම් අමාරස විඳහනු කැමති බෞද්ධා බෞද්ධ ගිහි පැවිදි සැමගේ හිත සුව පිණිස අමාමහ නිවන් සුව අපේක්ෂාවෙනි.

දේශනා ලිපි සපයා පිරිනැමූ පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්ථවිරයන් වහන්සේට ද, පූජ්‍ය උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්ථවිරයන් වහන්සේට ද,පිටපත් කිරීමෙන් හා සෝදුපත් බැලීමෙන් උපකාර කළ පූජ්‍ය කෝට්ටේ වප්ප ස්වාමීන් වහන්සේ, මාතලේ මහානාම ස්වාමීන් වහන්සේ, බඩල්කුඹුරේ අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ, හපුරුදෙණියේ පියදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ යන ස්වාමීන් වහන්සේලාට ද, මේ දහම් පොත භාවිතා කරන සැමට ද ආයුරාරෝග්‍යාදි සැපත්, ශීල සමාධි ප්‍රඥාභිවෘද්ධියත් දෙලොව සුබ සෙතත්, ධ්‍යානාභිඥා මාර්ග ඵල නිර්වාණ ධාතුවත් සුවසේ සාක්ෂාත් වේවා.

"චිරං තිට්ඨතු සද්ධම්මො-ධම්මෙ හොන්තු සගාරවා
සබ්බේව සත්තා කාලෙන -සම්මා දේවො පවස්සතු"
(බුද්ධඝෝස මාහිමි - අත්ථසාලිනී)

මෙයට හිතැති,
නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර,
නා උයනේ ආරණ්‍ය සේනාසනය,
පන්සියගම - 60554





හැඳින්වීම

දූරෙ සන්තො පකාසෙන්ති
හිමවන්තොව පබ්බතො
අසන්තෙත්ථ න දිස්සන්ති
රත්තිං ඛිත්තා යථා සරා (ධ. ප. 304 ගාථාව)

භාවිත භාවනා ඇති සාධූහු දුර සිටියාහු ද හිමවත් පව්ව මෙන් (ඈතට යත් යත් ම) ප්‍රකට වෙති. මෙහි ආඥාන පුද්ගලයො රෑ විදින ලද හීයක් මෙන් නො පැණෙත්.

අපවත් වී වදාළ අති පූජනීය මාතර සිරි ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිබඳ ඒ සුවඳ මතකය අමුතුම අසිරිමත් දෙයකි. කොපමණ කල් ගියත් එය අලුත්වැඩියා වෙමින් අපට ජීවයම කවයි.

"**අමා බිංදු සිරි නැණරම් මාහිම ගුණ සමරුව**" නමින් පළ වූ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ගුණ සමරු කලාපයේ එම සංස්කාරක ස්වාමීන් වහන්සේ "පසුබිම" ලිපියෙහි ලියා දක්වා ඇති පරිදි (අංක 4 යටතේ) මාහිමි ලේඛන හා දේශන එකතුවක් දෙවන පොතක් වශයෙන් එළිදැක්වීමේ අදහසක් පැවතින. මෙය යම් ආකාරයකට එය ක්‍රියාත්මක කිරීමක් ලෙස දැක්විය හැක.

රුවන් රාජපක්ෂ මහත්මයාගේ විශේෂ උනන්දුව හා දායකත්වය යටතේ කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු "ලිතිර" කාර්ය මණ්ඩලය විශාල උනන්දුවකින් මෙහි නිමාව සිදුවිය.

ප්‍රථමයෙන් පොතක් ලෙස එළිදැක්වීමේ දී එයට ආධාර උපකාර කළ පිරිසත් එක සේ මෙහි ලා මතක් කළ යුත්තේ අනුමෝදනා ශීර්ෂයෙනි.

මේ සියලු දෙනාට ම අප මාහිමිපාණන් වහන්සේ එළි පෙහෙළි කරදුන් මාවත තම තමාගේ ප්‍රතිපදාව වේවා! මේ ජීවිතයේ දී ම, මෙම ගෞතම සිරි සම්බුද්ධ ශාසනයේ දී ම සත්‍යය සාක්ෂාත් කරගැනීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතුවේවා! යි පතන්නේ මෛත්‍රියෙනි.

උඩඊරියගම ධම්මජීව භික්ෂුව
මීතිරිගල, නිස්සරණ වනය 2011-11-11



නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

1. **තණ්හා සල්ලස්සහන්තාරං - බුද්ධමප්පටිපුග්ගලං,**
   අහං වන්දෙ මහාවීරං - බුද්ධමාදිච්චබන්ධුනං.
2. **යං කරොමසෙ බ්‍රහ්මුනො - සමං දෙවෙහි මාරිසං,**
   තදජ්ජතුයහං කස්සාම් - හන්දසාමං කරොම තෙ.
3. **ත්වමෙව ආසි සම්බුද්ධො - තුවං සත්ථා අනුත්තරො,**
   සදෙවකස්මිං ලොකස්මිං - නත්ථි තෙ පටිපුග්ගලොති.

1. තෘෂ්ණා නමැති හුල උදුරා හළ, අසමාන පුද්ගල වූ, චතුසත්‍යයන් ස්වයම්භූඥානයෙන් අවබෝධ කළ, මහාවීර වූ, සූර්ය බන්ධු වූ, බුදුරජාණන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි.
2. නිදුකාණන් වහන්ස, දෙවියන් සමග අපි යම් සැලකිල්ලක් බ්‍රහ්මයාට කළමු ද, එය ඔබ වහන්සේට කරන්නෙමු. එහෙයින් එය ඔබ වහන්සේට කරමු.
3. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේම සියල්ල මැනැවින් දත් සේක. ඔබ වහන්සේ ම උතුම් ශාස්තෘන් වහන්සේ වන සේක. දෙවියන් සහිත ලෝකයෙහි ඔබ වහන්සේට සමාන පුද්ගලයෙක් නැත්තේ ය.





සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති

සියළු දානයයන්ට වඩා ධර්ම දානය උතුම්ය

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති
සබ්බ රසං ධම්ම රසං ජිනාති
සබ්බ රතිං ධම්ම රතිං ජිනාති
තණ්හක්ඛයො සබ්බ දුක්ඛං ජිනාති

ආමිස දාන සියල්ල අභිබවා ධර්ම දානය ජය ගනී
ආමිස රස සියල්ල අභිබවා ධර්ම රසය ජය ගනී
ආමිස ඇලීම් සියල්ල අභිබවා ධර්ම රතිය ජය ගනී
ලෞකික සැපදුක් සියල්ල අභිබවා අමා මහ නිවන ජය ගනී

(ධම්ම පදය)

මහ පොළොතලය සමතලා කොට අසුන් පනවා බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳුවා ප්‍රණීත ම සිවුපසයෙන් පූජා කරනවාටත් වඩා ලෝවාමහාපාය, සූවාසූ දහසක් වෙහෙර විහාර, ජේතවනාරාමය, පූර්වාරාමය වැනි විහාර ගොඩනැගීමටත් වඩා සතර පද ගාථාවකින් තරම් වත් කෙරෙන ධර්ම දානමය අති උතුම් යයි බුද්ධ වචනය මුදුනින් පිළිගත් අප මේ දහම් පොත මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දාන වශයෙන් පිරිනමනුයේ අසීමිත ශ්‍රද්ධාවෙනි.

අතිපූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම මාහිමියන් වහන්සේ විසින් මීතිරිගල, නිස්සරණ වනයේ යෝගාවචර සඟ පිරිසට දේශනා කරන ලද කමටහන් බණ දේශනාවන් මෙසේ මුද්‍රණය කර සැදැහැවතුන් පිරිසට පිළිගන්වනු ලැබීම මා ලද උතුම් දුර්ලභ භාග්‍යයක් කොට සළකමි.

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය, අපවත් වී වදාළ අති පූජ්‍ය මහා කම්මට්ඨානාචාර්ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමිපාණන්ගේ සියලු සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා සමෘද්ධත්වයට පත්වීමට හේතු වේවා!

සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිර ජීවනය පිණිස ප්‍රතිපත්තිමය බුද්ධ ශාසනය නඟා සිටුවන්නා වූ අති පූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේට ලොවුතුරා සම්බුද්ධ රාජ්‍යය පිණිසම මේ කුසලය ඒකාන්තයෙන් හේතු වේවා!

කැලේ ගහේ මලේ සුවඳින් ලෝකයාට දහම් සිසිලත්, සුවඳවත් කිරීමට කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව, පූජ්‍ය උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේලා ප්‍රධාන සියලුම සබ්‍රහ්මචාරී වහන්සේලාට සීලාදී ප්‍රතිපත්ති පූජාවේ ආනුභාවයෙන් ක්ලේෂ මාරාදි පංච මාර බල බිඳ දමා සීලයෙන්, සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන්, ප්‍රතිපත්තියෙන් පෙරපස සඳක් සේ විරාජමානව නිවන් මග යාමේ ශක්තිය, බලය, ධෛර්ය, වීර්යය ලැබේවා!

සම්බුදු ශාසනය රක්නා වූත්, බබළවන්නා වූත්, සියලුම සම්‍යක් දෘෂ්ඨික දෙවි දේවතාවුන් වහන්සේලා, සියලුම සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වෙත්වා!

මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන ඉමහත් ය. එසේ කිරීමෙන් බුද්ධිමත් පාඨක පින්වතුන්ට ජීවිත සැනසිල්ල ම ලැබේවා! මෙම ග්‍රන්ථය මහත් පරිශ්‍රමයකින් මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් පිරි නැමීමට දායක වූ සියලු ගිහි පැවිදි කල්‍යාණ මිත්‍ර සැමට නිවනේ සැනසීම ලැබේවා!

එසේම මෙම ධර්ම දානානිසංශ පුණ්‍ය සම්භාරය අප නමින් මිය පරලොව ගිය ඥාති බන්ධු වර්ගයාට නිවන් අවබෝධවීම පිණිස ම හේතු වේවා! අපගේ දෙමාපියන් දෙපළටත්, මාගේ ආදරණීය බිරිඳ ඇතුළු දරුවන්ටත් නිදුක් නිරෝගී සැප ලැබ, සුවසේ පාරමිතා සම්පූර්ණ කර, නිවන අරමුණු කර ගැනීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර දුන් 'ලිතිර' හි කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට නිවන අරමුණු වේවා! සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිවනින් සැනසීම ලැබේවා'යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

අනන්ත අප්‍රමාණ දෙව් මිනිසුන් සහිත ලෝකයාට නිවන් සුව පිණිස හේතු වූවා වූ, සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළා වූ, ශ්‍රී සද්ධර්මය මුළු මහත් ලෝක ධාතුව තුළ බැබලේවා!

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා!

රුවන් රාජපක්ෂ දුර: 0714881192

2011-11-21

පටුන

1

"සුබො බුද්ධානං උප්පාදො"

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

"සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො - සුඛා සද්ධම්ම දෙසනා
සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගී - සමග්ගානං තපො සුඛොති"

(ධම්ම පද බුද්ධ වග්ග පිටුව 469)

අද වෙසක් පුර පසළොස්වක පෝය දවස යි. පොහොයක් හැටියට නොයෙක් අන්දමින් සිහි කටයුතු, සැලකිය යුතු, වටිනා දිනයක් බව පුංචි බුද්ධාගම්කාරයා පවා දන්න කාරණයක්. ඉතා කුඩා ළමයා පවා දන්නවා වෙසක් පසළොස්වක පෝය දිනය ඉතා වටිනා එකක් බව. මේ යෝගාවචර පිරිස විශේෂයෙන් එය දන්නවා ඇති. ඒ දන්නා නිසාම එය මාතෘකා කරගෙන කරුණු කීපයක් සඳහන් කිරීමට අද දිනයේ බලාපොරොත්තු වුණා.

2524 වැනි වෙසක් පසළොස්වක යි මේ. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවයින් පසුව පිළිවෙලට ගණන් කරගෙන යන කොට පරිනිර්වාණයෙන් පසුව ලැබෙන 2524 වැනි වෙසක් වෙසක් පෝය දිනය යි. මේ වෙසක් දිනය, යෝගාවචරයන්ට කීප ආකාරයකින් ම සිහියට ගතයුතු කරුණක් බව, තැනක් බව විශේෂයෙන් මතක් කරන්නට සතුටුයි. මේ වෙසක් පසළොස්වක 2524 වාරයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ පිරිනිවන් පෑමෙන් පසුව ඇති වුණා. ඔය තරම් වාර ගණනකට කලින් බුද්ධත්වය ලබාගත්ත උන්වහන්සේට වෙසක් පසළොස්වකවල් 45ක් ගෙවන්න සිද්ධ වුණා. ඊට ඉස්සෙල්ලා තවත් වසර ගණනක් උන්වහන්සේ ගෙවා දැම්මා. මේ වෙසක් පසළොස්වක කිච්චහම වෙසක් මාසයේ ලැබෙන පසළොස්වක යි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ ජීවිතයේ සිහි කටයුතු කරුණු රාශියක් මෙදින සිද්ධ

වුණා. ඒ වර්තමාන ජීවිතයේ දී යි. ඊට පළමුත් උන්වහන්සේ සම්බන්ධව විශේෂ සිදුවීම් රාශියක් ලැබෙන්නට ඇති. විශේෂයෙන් මතක් කරනවා නම් උන්වහන්සේ යම් දවසක දීපංකර සර්වඥයන් වහනසේගෙන් විවරණ ගත්තා නම්, ඒ විවරණය ලබාපු දිනයත් වෙසක් පුර පසළොස්වක දිනයක් බව දේවතාවන්ගේ සඳහන් කිරීම්වලින් හිතාගන්න පුළුවන්.

"විසාඛා චන්දිම යුත්තා - ධුවං බුද්ධො භවිස්සති" පුරහඳ එක්ක යෙදිච්ච විසා නැකත අද යෙදිල තියෙනවා. ඒ නිසා ඔබවහන්සේ ඒකාන්තයෙන් බුදු වෙනවා" කියලා උන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි දේවතාවෝ අහසේ සිට කියන්න පටන් ගත්තා. වෙසක් පසළොස්වක කියන්නේ පුර චන්ද්‍රයා පසළොස් දවසක් සම්පූර්ණ කර ඇවිල්ලා මේ දිනයේ දී විසා නැකත කියන නැකතත් එක්ක එකතු වෙනවා. එතකොට විසා නැකත හා යෙදුණු පූර්ණ චන්ද්‍රයාගෙන් සඳහන් වන මාසය යි වෙසක් මාසය. විසා නැකත කියන එක ලෝකයේ ඉතා වටිනා නැකතක් වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. ඉතින් ඒ විවරණ ගත්ත දිනය, බුදුවීමට අන්තිම භවිකයාණන් වහන්සේ කෙනෙක් වශයෙන් උප්පත්තිය ලැබූ දිනය, බුදු වූ දිනයත් පිරිනිවන්පාපු දිනයත් කියන මේවා අපේ බෞද්ධ සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථවල සඳහන් කරන්නේ මේ වෙසක් පසළොස්වක දිනයේ සිදු වූ දේ වශයෙනුයි. ඒක අපට ප්‍රීතියට හේතුවන කාරණයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හැම ක්‍රියාවක්ම එක්තරා නියමිත ක්‍රමයක් අනුව ඉබේට ම වගේ සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා මෙහෙම සිද්ධ වුණා කියලා අපිට හිතට ගන්න පුළුවනි. සමහර කෙනෙක් නොයෙක් විධිහේ මත කියනවා. නමුත් අපට හිතාගන්න පුළුවනි උන්වහන්සේගේ ඒ නියත ක්‍රියාවක් ඒකාන්තයෙන් සිද්ධ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා මහා පුණ්‍ය සම්භාරයක් තිබිච්ච නිසා. ඒ එක්ක ම හිතන්න ඕනෙ එදා තිබ්බිච්ච වෙසක් පසළොස්වක නො වෙයි අද තියෙන්නේ. එතකොට අර විවරණ ලැබෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ලැබුණු වෙසක් පසළොස්වක දිනය නො වෙයි පසුව ලැබුණේ. එතැන දී ලැබුණු එක වෙනින් එකක්. කාලය පෙරළි පෙරළි

යන නිසා ඒක නො වෙයි වෙනින් කාලයක්. නමුත් අපට හිතන්න පුළුවන් මේ ලෝකයේ සිදුවීම් සම්බන්ධව කල්පනා කර බලනකොට මේ ලෝකයේ සිදුවීම් එක්තරා නියාම ධර්මයකට යටත්වෙලයි සිද්ධ වෙන්නේ. නිකම් ම ඉබේ ම සිද්ධ වෙනවා නො වෙයි.

මේ ලෝකයේ වාසය කරන මේ සත්ත්වයන්ගේ එක්තරා කර්ම ශක්තියක් ඇසුරු කරගෙන ලෝක ධාතුවත් ඊට උපකාර වෙමින් ගමන් කරනවා. මේ ලෝක ධාතුව ඇතුළේ වාසය කරන, මේ වායු මණ්ඩලය, මේ විශ්වය, කියන නමින් සඳහන් වන්නා වූ මේ සක්වල ඇතුළේ වාසය කරන්නා වූ මේ සත්ත්වයන් ගේ ජීවන ක්‍රමය, ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන විධිහේ දේවල් මේක ඇතුළෙන් ම සැපයෙනවා. ඒ සැපයෙන්නා වූ ක්‍රමයට කියන්නේ ඍතු බලය කියලයි.

ඍතු බලයඃ දියුණුවට හේතුවන ඍතු බල තියෙනවා. විනාශ වීමට හේතු වන ඍතු බලය තියෙනවා. වෘධි කාරක ඍතු බලය, ඨිති කාරක ඍතු බලය සහ හානි කාරක ඍතු බලය කියල ඍතු බලය තුන් විධියකට දක්වෙනවා. ඒ ඒ සත්වයන්ගේ කර්මානුරූපව, ඒ සත්වයනගේ පැවැත්මට ගැලපෙන අන්දමට, එක කාලයක දී මේ ඍතු බලය වෘධි කාරක වෙනවා. සමහර කාලවල ඒ වෘධි කාරක කියන අවස්ථාව නතරවෙලා ඨිතිකාරකව නැවතිලා හිටිනවා. දියුණුව නැවතිලා හිටිනවා. ඊළඟට හානිකාරක කියලා ක්‍රමයෙන් පිරිහීමට යනවා. කලියුගය වශයෙන් සඳහන් වන්නා වූ මේ කාලයේ දී විශේෂයෙන් ම සලකන්න තියෙන්නේ ඍතු බලය හානිකාරක වශයෙන්. ඒ හානිකාරක ඍතු බලය පවතින්නා වූ අවස්ථාවේ දී මහ පින් ඇති උත්තමයන් වහන්සේලා ගේ ඒ පුණ්‍ය බලය නිසා වෘධි කාරක තත්ත්වයකුත් ඇතිවෙනවා. අර පාරමී ධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ වෙච්ච බෝධිසත්ව මහෝත්තමයන් වහන්සේලා ගේ උප්පත්තිය ලැබුණා ම අන්න ඒ විධිහේ වෘධි කාරක - ඨිති කාරක කියන මේ අවස්ථා දෙකම මේ ඇතුළත ලැබෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ බලයෙන් ලෝක ධාතුව එක්තරා විධියක සැනසීමකට පත්වෙනවා. මෙන්න මේ කාරණය

සලසා ගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවක් මා ඉදිරිපත් කරගත්තා. දැන් ඒ පළමුව ප්‍රකාශ කළ ගාථාවේ සඳහන් වන අදහස් අප්‍රකට නැහැ. බොහොම දෙනාට ප්‍රකටයි.

"සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො - සුඛා සද්ධම්ම දෙසනා
සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගී - සමග්ගානං තපොසුඛො"

කරුණු හතරයි ඒකේ සඳහන් වෙන්නේ. ප්‍රසිද්ධ කරුණු හතරක්. **"සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො"** බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ උපත සැපයි. මේ බුදුවරුන්ගේ උප්පත්තිය සැපයි. බුදුවරුන් වශයෙන් යම්කිසි අවස්ථාවක බුදුවීමට සුදුසු උත්තමයෙක් ලෝකයෙහි උප්පතිතිය ලබාගත්තා නම්, එතෙක් තවමත් බුදුන් වහන්සේ උනේ නැති නමුත්, ඒ අවස්ථාවේ පටන් ම එයින් ලෝකයාට සැපයක් සැලසෙනව. අපි සලකා බලමු සිද්ධාර්ථ ගෞතම උත්තමයාණන් වහන්සේ යම්කිසි අවස්ථාවක මව්කුස පිළිසිඳ ගත්තා නම් ඒ අවස්ථාවේ පටන් ම දස එකඩ මසක් මව් කුසේ වාසය කරලා එයින් බිහි වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ මුළු ලෝකය ම සැනසුනා. අතරක් නැතිව ගිනිදැල් වලින් වෙළි වෙළී කෑ ගහමින්, මොරගසමින්, සිටියා වූ අපායේ සත්ත්වයින්ගේ ඒ කෑ ගැහිල්ල තාවකාලිකව සංසිඳුනා. අපායේ ගිනිදැල් තාවකාලිකව නැතිවුණා. මේ බුද්ධ මහෝත්තමයාණන් වහන්සේගේ උප්පත්තිය නිසයි ඒ දේ සිද්ධ වුනේ. අපායේ ගින්දර නිවිලා අපායට තාවකාලික සැනසිල්ලක් ලැබුණා. **"සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො"** "බුදුවරයන්ගේ ඉපදීම සැපයක්" කියන මෙන්න මේ කාරණය මේ අනුව හිතන්න ඕනෙ. ප්‍රේත අපායවල දුක් විඳ - විඳ දැත් ඔලුවේ බැඳගෙන අඬ අඬා වැළපි වැළපී කිසිම ආහාරයක් නැතිව දූවි - දූවී හිටියා වූ ප්‍රේතයන්ට ආහාර ලැබුණා, දුක නිවුනා, සැනසිල්ල ලැබුණා. සාධු සාධු කියලා ඒ ප්‍රේතයෝත් සතුටු වුණා ඒ අවස්ථාවේ දී. අර අපායේ ඉන්න සත්ත්වයනුත් සතුටු වුණා ඒ අවස්ථාවේ දී. තිරිසන් සත්ත්වයෝ ගෙවල්වල තැන් තැන් වල මලපුඬුවල බැඳිලා හිටියා. සත්ත්වයෝ මරන්න සූදානම්ව සමහරවිට ගෙවල්වල බැඳගෙන හිටියා. ඒ සත්තු

කෑගගහා හිටියා. උන්ගේ මළපුඬු කැඩිලා ගියා. කූඩුවල දාලා හිටියා නම් කූඩුවල දොරවල් ඇරිලා ගියා. ඔවුන්ට කැමති අන්දමට පියාසර කරල යන්න පක්ෂීන්ට පුළුවන්කම ලැබුණා. ලොකු සැනසිල්ලක් ලැබුණා. වෙන වෙන සතුන් ද ඒ විධිහට බැඳිලා හිටියා නම් ඔය අවස්ථාවේ දී එයින් නිදහස් වුණා. තිරිසන් අපායේත්, මනුෂ්‍යයන් අතරත් නොයෙක් විධිදිහේ දුක් විඳ විඳ හිටි සත්ත්වයන් හා මනුෂ්‍යයන් හිටියා. ඇහැ පේන්නේ නැතිව ලෝකයේ මොනම දෙයක්වත් බලාගන්න බැරිව සත්වයෝ හිටියා. ඒ ගොල්ලන්ට පෙනෙන්න පටන් ගත්තා. කන ඇහෙන්නෙ නැතිව සිටි පුද්ගලයන්ට කන ඇහෙන්න පටන් ගත්තා. ඇවිදින්න බැරිව හිටිය සත්ත්වයන්ට දුව ඇවිදින්න පුළුවන් වුණා. වෙන වෙන යම්කිසි අඩුපාඩුවක් තිබුණා නම්, බඩගිනි දුක් තිබුණා නම්, වෙන වෙන දුක් කරදර තිබුණා නම්, ඒවා සංසිඳිලා ගියා. අහසේ පියාසර කරන සත්ත්වයින්ට, පොළොවේ ඇවිදින සත්ත්වයින්ට කිසිම කරදරයක් නැතිව ඇවිදින්න, පියාසර කරන්න පුළුවන්, නිදහසේ හැසිරෙන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් සැලසුනා. බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවෙන්න ඉස්සෙල්ලා ම උප්පත්තිය ලැබිච්ච අවස්ථාවේ දී ම ඔය විධිහේ දෙයක් සිද්ධ වුණා. **"සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො"** කියන මේ කාරණය එතැන දී ම සම්පූර්ණ යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අදහස දිහා බලපුවහම මේවා පුංචි දේවල්. මේවා මහා විශාල දේවල් වශයෙන් අපිට පෙනෙන්න පුළුවන්. නමුත් උන්වහන්සේගේ අදහස දිහා බලපුවහ ම මේවා පුංචියි.

උන්වහන්සේ බුදු වුණා. බුදු වුණායින් පස්සේ ලේකයාට ධර්ම දේශනා කළා. බුදු වූ අවස්ථාවේ දී ත් අර විධියේ ම දේවල් සිද්ධ වුණා. නොයෙක් වටිනා දේවල් සිද්ධ වුණා. එහෙම නොවෙයි, උන්වහන්සේගේ ධර්මය ලෝකයෙහි පැතිරුනා. උන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළා. දේශනා කරනකොට දෙවියන් - බ්‍රහ්මයන් - මනුෂ්‍යයන් පමණක් නොවෙයි අවසේස සියලු සත්ත්වයෝ ම ඒ දේශනාවෙන් සැනසුනා. සංසාරයෙහි කිසිම හසරක් නැතිව, තේරුමක් නැතිව, දුව ඇවිද්ද මේ සත්ත්වයන්ට උන්වහන්සේගේ ඒ දේශනාව අහලා සංසාරය

තේරුම් ගැනීමේ ශක්තිය ලැබුණා. "**සුඛා සදධමම දෙසනා**" කියලා කීවේ ඒ නිසයි. උන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාව අහලා සංසාරික දුක් ගිනි නිවා ගත්තා. අනන්ත කාලයක් මුළුල්ලෙහි මේ සංසාරයෙහි දුක් විඳ-විඳ ආවා වූ මේ සත්ත්වයන්ගේ දුක් ගොඩ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අහලා නිවා ගත්තා. මේ මහා පොළවේ තියෙන්නේ වැලිකැට ටිකයි. ඊට වඩා දුක් ගොඩක් විඳින්න සූදානම් වෙලා සුදුසුව හිටි සත්ත්වයෝ හිටියා සූවිසි අසංඛෙය්‍යක්, අසංඛ්‍ය විසි හතරක්. සාමාන්‍යයෙන් ගණන් කරනකොට අසංඛෙය්‍යක් ගණන් කරලා ඉවර කරන්න බෑ. නමුත් කොටස් වශයෙන් කියන කොට ගණන් කරලා අවසන් කරන්න බැරි කොටස් විසිහතරක් සිටියා. ඉතින් අසංඛ්‍යය විසිහතරක සත්ත්වයන් අර තමන් දිගට විඳින්න තිබ්බ දුක නතර කර ගත්තා. විඳපු දුක ඉවර වෙලා තිබුණා. ඊළඟට විඳින්න තිබ්බ දුකින් මේ උන්වහන්සේ ගේ ධර්මය අහලා සංසිඳීම ලබා ගත්තා. නිවා ගත්තා. ඒ දුක ඉවර කර ගත්තා. විසිහතර අසංඛෙය්‍යයක් සත්වයන් අනන්ත අපරිමාණ දුක් ගොඩකින් උන්වහන්සේ නිදහස් කළා.

"**සුඛා සදධමම දෙසනා**" සද්ධර්ම දේශනාව කියන්නේ උන්වහන්සේගේ ම ධර්ම දේශනාවට යි. එම දේශනාවත් උප්පත්තිය වාගේ ම මේ සත්ත්වයන්ට සැප ගෙන දෙනවා කියලා ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහස්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් ම මේ අදහස පිටවුනේ. එදා පමණක් නො වෙයි අදත් එහෙම යි. අද අපිට සැනසිල්ල තියෙන්නේ උන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාව නිසා යි. උන්වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළා. සෑහෙන තරමක් ධර්ම දේශනා කළා. ප්‍රමාණවත් අන්දමකට, උන් වහන්සේට අවශ්‍යය තරමට සියලු වැඩ කරලා අවසන් කළා. අවසන් කරලා උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පා වදාළා. පිරිනිවන් පාන්න කලින් උන්වහන්සේ දේශනා කළා "**යො වො ආනන්‍ද මයා ධම්මො ච විනයො ච දෙසිතො සො වො මමච්චයෙන සත්ථා**" කියලා ගැඹුරු වචනයක් උන්වහන්සේ දේශනා කළා.

උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවේ නිකම් ම නො වෙයි, අපට යමක් ඉතුරු කරල යි. වචනයෙන් පමණක් නො වෙයි ක්‍රියාවෙන් ඉතුරු කරල යි, උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පා වදාළේ. උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවාට අදත් වැඩ ඉන්නවා යන හැඟීම ඇති කරගන්න පුළුවන් මේ දේශනාව නිසා. "***ආනන්දය! මා විසින් යම් ධර්මයක් විනයක් දේශනා කළා නම් ඒ ධර්මයත් විනයත් දෙක මාගේ ඇවෑමෙන් තොපට ශාස්තෘ කෘත්‍ය සිද්ධ කරනවා ඇත***" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්නා වූ කාලයේ ම යි අනුශාසනා කළේ. උන්වහන්සේ කොයිතරම් අපට කරුණාවක්, මෛත්‍රියක් ඇති කළා ද! එක ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙනෙකු නො වෙයි, අසූහාරදහසක් ධර්මස්කන්ධයන් වශයෙන් අසූහාරදහසක් ශාස්තෘන් වහන්සේලා අපට ඉතුරු කරලා තියලයි උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවේ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ ගේ කරුණාව අදත් අපට පවතිනවා. අද අපි සලකන්න ඕනේ, මේ ගිලන්පස පූජා කළේ, මල් පහන් පූජා කළේ, උන්වහන්සේට වැඩකට නොවෙයි. එයින් අපේ යුතුකම අපි ඉෂ්ඨ කළා. උන්වහන්සේට අපි ගරු කළා.

යම්කිසි කෙනෙක් තවත් සැලකිය යුතු කෙනෙකුට ගරු කරනවා නම්, වන්දනා කරනවා නම්, පහනක් තියලා ගරු කරනවා. යම්කිසි වටිනා දෙයක් ඉදිරිපත් කරලා තියල යි ඒ ගරුකිරීම කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේට, මහා කාරුණික වූ සර්වඥ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේට අපි ඒ විධිහේ ගරු කිරීමක් අද දවසේ දී කළේ. මේ මල් පහන් පූජා කිරීමත් ඇත්ත වශයෙන් ම අපි දූන් මෙතැන ඉඳගෙනයි සිදු කළේ. බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ ගෞරව කිරීමේ දී අපි මෙතැන ම හිටියා නොවෙයි. අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්පර්ශ කළ හැම තැනට ම හිත යෙදෙව්වා. ඒ තැන් වලට හිත යැව්වා. සිරිමහ බෝධීන් වහන්සේ, ලුම්බිණිය, සාරානාත්, කුසිනාරා, සැවැත් නුවර, විශාලා මහ නුවර ඔය ආදී තැන්වලට අපේ හිත යෙදෙව්වා. උන්වහන්සේ ස්පර්ශ කරපු තැන්, වැඩහිටි තැන් වලට අපි හිත යැව්වා. හිත යවලා උන්වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළ අන්දම මත්කර ගත්තා. අනුරාධපුරයට

හිත යැව්වා. ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ ළඟට, රුවන්මැලි මහා සෑය ළඟට, ථූපාරාමය ළඟට, මහියංගණය ළඟට, ඔය විධිහේ අපට සිහි කරන්න පුළුවන් හැම ස්ථානයකට ම හිත යොදලා උන්වහන්සේට ගරු කළා. ඒ ගරු කළේ උන්වහන්සේ ලෝකයාගේ හිත පිණිස දේශනා කළා වූ ධර්මය අපට ලැබිලා තියෙන නිස යි. ඒ ලැබීම නිසා ඒ ධර්මය දීපු උන්වහන්සේට ගෞරව කිරීම් වශයෙන් කෙළෙහි ගුණ සැලකීම් වශයෙන් අපි මේ සැලකිල්ල කළේ.

මේ නිසා කිව නො හැකි, ප්‍රමාණ කළ නො හැකි, අපරිමාණ කුසල චිත්තවාර රාශියක් අපේ අභ්‍යන්තරයේ තැන්පත් වුණා, පැලපදියම් වුණා, පැවතුනා. මේ කුසල චිත්ත වාර ගණන් කරන්න බෑ. එක එක ක්‍රියාවක් ක්‍රියාවක් ගානේ, ඒ වාගේ ම ශරීරය යොදවන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, වචනයෙන් සිදුවන ක්‍රියාවක් ක්‍රියාවක් ගානේ, ඒ දෙක ම යොදන්නේ නැතිව හිත පමණක් යොදන්නා වූ අවස්ථාවේ දී සහ මානසික ක්‍රියාවක් ක්‍රියාවක් ගානේ ඇති වුනේ කුසලමය ශක්ති රාශියක්. මේ අවස්ථාව මුළුල්ලේ පමණක් නොවෙයි මීට කලින් පටන් ම මේ වෙනුවෙන් තුන් ආකාරයකින් කුසල ශක්ති රාශියක් පහළ වුනා. මේකට අපිට ව්‍යවහාර කරන්න හැකි යි ප්‍රවාහයක් කියලා, කුසල ශක්ති ප්‍රවාහයක් කියලා. ගංගාවක ජල ප්‍රවාහයක් වාගේ අපේ හිත් නැමැති ගංගාවේ කුසල ශක්ති ප්‍රවාහයන් තුන් විධිහකට පහළ වුණා කියලා අපි කල්පනා කරන්න ඕන. මේ ඇති වෙච්ච කුසල ශක්තිය තම තමන් හිත යොදාපු තරමට බලවත් වෙනවා. බලවත් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. තමන් හොඳට සලකලා, හොඳට නුවණ යොදලා ශ්‍රද්ධාව යොදලා, සිහිය යොදලා වීර්යය යොදලා, බලපාන්නා වූ ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් මර්ධනය කරගෙන, උපකාරක ධර්මයන් ළඟා කරගෙන, ඒ සිත් පැවැත්වූවා නම්, ඒ අවස්ථාවේ දී මේ චිත්ත ශක්ති ප්‍රවාහ තුන ඉතා බලවත් වෙනවා. මේ විධිහට ඇති වෙච්ච චිත්ත ශක්ති ප්‍රවාහ තුන, අපි බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අන්දමට අපේ අභිමතාර්ථය මුදුන් පත් කර ගැනීමට මේ කුසල ශක්ති ප්‍රවාහයන් කීප

ආකාරයකින් අපට උපකාර වෙනවා. එක ආකාරයක් නම්ඃ අපේ අභ්‍යන්තරයෙහි කලින් ඇතිවෙලා තිබුණු, කලින් දියුණු වෙලා තිබුණා වූ බාධක කර්ම වේගයක් ඉදිරිපත් වෙලා යම්කිසි විධිහකින් අපේ වැඩට බාධා කිරීමට ඉදිරිපත් වෙච්ච හෝ ඉදිරිපත් වෙන්න තිබුණු යම්කිසි අකුසල ශක්ති ප්‍රවාහයක් ඇත්නම් ඒවා අයින් කරනවා. ඒවා අයින් කිරීමේ ක්‍රියාව සිදුවෙනවා. ඒක එකක්.

ඊළඟට අපට උවමනා කරන්නා වූ කුසල ශක්ති වේග අප තුළ තියෙනවා. ඒවාට මතු වීමට ඉඩ නැතිව තිබුණා. කෙනෙකුගේ චිත්ත සන්තානය සම්බන්ධව කල්පනා කරලා බලනකොට මේ චිත්ත සන්තානයේ මේ කර්ම ශක්තීන් මහා සාගරයෙහි රැල්ල වගේ නොයෙක් විධිහට පිරිලා තියෙන්නේ. මේ චිත්ත ශක්තීන්ට කර්ම වේග කියලා කියන්නෙ. මේ කර්ම වේග නොයෙක් අන්දමට පිරිලා තියෙනවා. ඇතැම් විටක මේ කර්ම වේග ඉදිරිපත් වෙන්න බැරුව ළං වෙලා තියෙනවා. ඉදිරිපත් වෙන්න බැරිව අයින් වෙලා තියෙනවා. වටිනා කර්ම වේග ඉදිරිපත් වෙන්න බැරිව තියෙනවා. මෙන්න මේ විධිහේ වටිනා කර්ම ඉදිරිපත් වෙන්න බැරිව තියෙනවා නම් අන්න ඒවා, මේ කර්ම වේගයන්, මේ අද කළා වූ කුසල ධර්ම වේගයන් ඉදිරිපත් වෙලා අර උවමනා කර්ම ටික ඉස්සරහට ගන්නවා. එතකොට අපේ ඒ වැඩ සාර්ථකව ගෙනියන්න අපට බලය ලැබෙනවා. ඒ බලයෙන් අර බාධක කර්ම වේග අයින් කරන්නා වාගේම උපකාර කර්ම වේග රාශියක් ඉස්සරහට ගන්නවා. මේ විධිහට අර උපකාරක කර්ම වේග රාශිය ඉදිරිපත් වුනහම, ඒ වාගේම අද සිද්ධ කරගත්තා වූ කර්ම වේගත් ඉදිරිපත් වුනහම, ඒ දෙපැත්තකින් අපට උපකාර ලැබෙනවා. ඉතින් අපි ඒ උපකාර බලාපොරොත්තු වෙන්නේ වෙන මොකක් වත් සඳහා නොවෙයි. අප බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අපේ යම් උත්මාර්ථයක් ඇත්නම් අන්න ඒ උත්තමාර්ථය සම්පූර්ණ කරගැනීමට යි අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ. මේ වෙසක් මාසයෙන් ආරම්භ වෙච්ච අන්තිම දවස අද වෙසක් පුර පසළොස්වක දවස. ඊළඟට අද මේ මොහොතේ පටන්, හෙට පැලවියේ පටන් එහාට ඉස්සරහට අප

අපගේ යෝගාවචර ජීවිත මොන අන්දමකට ද ගමන් කරවන්නෙ කියලා දැන් අපි නො අඩුව තීරණය කරගෙන තියෙන්න ඕන. අපේ ජීවිත ගමන් කරවන්නේ ශාසනය දියුණු කරගෙන ඉදිරියට යාමට යි. අපේ ජීවිත ගමන් කරවන්නේ ශාසනය දියුණු කරගෙන බුද්ධ ශාසනයේ ගුණ දියුණුවට ගෙනියන වැඩ පිළිවෙළක යි. බාධක පරමාණු මාත්‍රයක්වත් විරුද්ධ ධර්ම ඇත්නම් ඒ සියල්ල ම, (ලොකු ඒවා ගැන කියන්න දෙයක් නෑ) මේ ගුණ ධර්මයන්ගේ බලයෙන්, මේ චිත්ත ප්‍රවාහයන් ගේ බලයෙන් අයින් වෙත්වා කියන අදහසක් ඇති කරගන්න ඕන.

මේ විධිහේ කටයුතු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේ සිදුකරගත්තා වූ කර්ම රාශියෙන් අපට මතුවටත් විපාක ලැබෙනවා. ඒ වාගේ ම ප්‍රවෘත්ති කර්ම වේග කියලා දෙයක් තියෙනවා. ප්‍රවෘත්ති කර්ම වේග සහ උප්පත්ති කර්ම වේග කියලා වර්ග දෙකක් තිබෙනවා. ප්‍රවෘත්ති කර්ම වේග මේ මොහොතේ ලැබෙනවා. මින් පස්සෙත් ලැබෙනවා. හෙටත් ලැබෙනවා. අනිද්දත් ලැබෙනවා. තවත් එහාට ලැබෙනවා. මේ විධිහේ සංසාරික වශයෙන් සිද්ධ කරගත් නොයෙක් ප්‍රවෘත්ති කර්ම ඇති. මේවත් අපට උපකාර වන දේවල්. නැවත නැවතත් ඉදිරිපත් වෙලා අපේ චිත්ත ශක්තිය වඩා වර්ධනය කරගැනීමට ඒවා උපකාර වෙත්වා කියන අදහස අපි ඇති කරගන්න ඕන. මේ ටික අපට ලැබුනේ මොන බලයෙන් ද? "**සුඛා සද්ධම්ම දෙශනා**" කියන උන්වහන්සේගේ දේශනාවෙන් ලැබුණේ. ඒ අනුව හිත යෙදවීම නිසයි ලැබුණේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යම්කිසි අදහසක් දුන්නා නම් ලෝකයාට ඒක වරදින්නේ නෑ. ඒකාන්තයෙන් වරදින්නේ නෑ. "**සුඛා සද්ධම්ම දෙශනා**" සද්ධර්ම දේශනාව සැපවත් කියලා උන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒ සැපවත් වීම උන්වහන්සේ වැඩහිටිය කාලයේ පමණක් නොවෙයි, ඒ කාලෙන් පසුවත් සිද්ධ වුණා. පිරිනිවන්පෑවයින් පස්සෙත් සිද්ධ වුණා. අදත් සිද්ධ වෙනවා. හෙටත් සිද්ධ වෙනවා. දෙදහස් පන්සියයක් කාලය මුළුල්ලේ පමණක් නො වෙයි පන්දහසක් කල් මුළුල්ලෙත් තවත් එහාටත් සිද්ධ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි බලවත් විශ්වාසයක් තියාගන්න ඕන. උන්වහන්සේ ගේ ධර්ම දේශනාව

උඩයි අපි මේ ගමන් කරන්නේ. ඒ ධර්ම දේශනාව අරක්ෂා කිරීමට යි අපි මේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එසේ බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ අපි ධර්මමය අදහස් වලින් හිත පුරවා ගෙන එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න සූදානම් වීමට අවශ්‍යයි. විශේෂයෙන් මතක් කර ගන්නට තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කීප අවස්ථාවක දී ම දේශනා කරලා තියෙනවා "**ධම්මො හවෙ රක්ඛති ධම්මචාරි**" අපි ධර්මය ආරක්ෂා කරන පිරිසක්. ශාසනය රකින පිරිසක්. ඒ පිරිස ඒකාන්තයෙන් ම ධර්මය රකිනවා. ධර්මය ඇවිත් අපිව ආරක්ෂා කරන බව අපි තදින් විශ්වාසයේ තබාගන්න ඕන. අපි තනියම ජීවත් වෙනවා නො වෙයි. අසරණ ජීවිත නො වෙයි අපේ ජීවිත. යෝගාවචර ජීවිත විශේෂයෙන් ම සසරණයි, සනාථයි. සනාථ වූ ජීවිත යි යෝගාවචර ජීවිත. ඒක හොඳින් කල්පනාවට අරගෙන අපි තදින් විශ්වාසය තබාගන්නට ඕන. ඒ බුද්ධ දේශනාවෙන් අපට පිහිට තියෙනවා. ධර්මයෙන් පිහිට තියෙනවා. ධර්ම ශාසනයෙන් අපට පිහිට තියෙනවා. ශාසනය අනුව කටයුතු කරන්නා වූ දෙවි දේවතාවුන්ගෙන් පිහිට අපට තියෙනවා. මේක අපි තදින් විශ්වාසයේ තියාගෙන වැඩ කරන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ "**සුඛා සද්ධම්ම දෙසනා**" කියන මේ අදහස නිතර ම හිතේ තියාගෙන වැඩ කරන්න ඕන. "**සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො, සුඛා සද්ධම්ම දෙසනා**" කියන මේ කරුණු දෙක ම දැන් සම්පූර්ණ යි. ඇත්ත වශයෙන් ම දැන් හිත් ධර්ම අදහස් වලින් පිබිදිලා වාගෙයි තියෙන්නෙ. උදාර අදහසකින් යුක්තව සම්පූර්ණ කරගෙන යි හිත තියෙන්නේ.

ඊළඟට අපට තව එකක් හිතන්න තියෙනවා. "**සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගී**" බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක වදාළේ මොකට ද? උන්වහන්සේ ගේ ශාසනය එහාට ගෙනියන්න ඉන්නේ, රැකගෙන යන්න ඉන්නේ සඟ පිරිසයි. සඟ පිරිසට අත දුන්නා උන්වහන්සේ, සඟ පිරිස ගැන උන්වහන්සේ හිත යෙදුවා. උන්වහන්සේ ඒ සඟ පිරිසට ලොකු බරක් තිබ්බා. මගෙන් පස්සෙ මේ මා ඇතිකළ වටිනා ධර්ම ශාසනය රැකගන්න ඉන්නේ සඟ පිරිස යි. මේ සඟ පිරිස විසිරිලා ගියොත් ඒක

Lithira

රකින්න හම්බ වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ හොඳට මේක බලෙන් තැන්පත් කිරීමට යි මේ වචනේ යෙදුවේ. "**සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගී**" සංඝයාගේ සමගිය සැප ගෙන දෙන එකක්. ඒක අනිත් පැත්තට ගත්තොත් "**දුක්ඛා සංඝස්ස භේදො. අසාමග්ගී දුක්ඛා**" සංඝයාගේ සමගිය නැත්නම්, භේද වෙලා නම් එතන සුඛයක් නෑ. දුකක් එතන තියෙන්නේ. කල්පනා කරලා බලන්න ඕන, ගැඹුරට හිතලා බලන්න ඕන, "මේ බුද්ධ ශාසනය ආරක්ෂා කරන්න ඉන්නේ කවුද?" කියන කාරණය. තම තමන් හිතන්න ඕනෙ "මම යි බුද්ධ ශාසනය ආරක්ෂා කරන්න ඕනෙ. කොතන ශාසනික වැඩ කළත් ඒක මගේ වැඩක්." අපි හිතන්න ඕන එහෙමයි. කොතැන හෝ භාවනාවක් හොඳට ගෙනියනවා නම් සිල් පුරනවා නම් එතැන මගේ. කොතැන හරි භාවනාව හොඳට කරනවා නම් භාවනාවෙන් හොඳට ප්‍රතිඵල ලැබිලා තියෙනවා නම් එතැන මගේ. මගේ වැඩක් සම්පූර්ණ වුණා. ඒකට සතුටු වෙනවා. අර මගේ කියන හැඟීම එබඳු අවස්ථාවල දී ඉතාම ප්‍රයෝජනයි. මගේ කියන එක සමහර තැන්වල දී හොඳ නෑ. නමුත් බුද්ධ ශාසනය සම්බන්ධ කරගෙන මගේ කියන එක හොඳයි.

සංඝයා කියන්නේ විශේෂයෙන් කවුද? නිකං සිවුරු දාගත්ත තරමට සංඝයා වෙන්නේ නෑ. නියම සංඝයා වෙන්න යටත් පිරිසෙයින් **කල්‍යාණ පෘථග්ජන** තත්වයට වත් පැමිණිලා තියෙන්න ඕන. ඉතින් සංඝ තත්ත්වයට එන්න ගුණ රකිනවා නම් එතකොට හොඳට සතර සංවර සීලය රකිමින් සිල විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කරගෙන, චිත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කරගෙන, දිට්ඨි විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කරගෙන ඔය තරමින් වත් ඉන්නවා නම් අන්න එතැන හොඳ සංඝයා ඉන්නේ. එතකොට තව එහාට දියුණු කරගෙන ඉන්නවා නම්, ඒ තරමට සංඝකම තියෙනවා. මේ ගුණ ධර්ම ආරක්ෂා කරන පිරිස හිතන්න ඕන තමන් සඟ පිරිසට අයිති යි කියලා. එතකොට මේ අපිත් ඉන්නේ සඟ පිරිසට අයිති උදවිය හැටියට යි කියලා. මේ ඉන්න සඟ පිරිස හිතන්න ඕන. අර බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ වචනය සලකන්න ඕනෙ.

"**සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගී**" සාමග්ගී - මේ සමගිය අති වටිනා දෙයක්. මේක තියාගන්න ඕන. මක්නිසාද උන්වහන්සේ මෙහෙම වදාළේ? යම්කිසි අවස්ථාවක මේ සමගිය නැති උනා නම් එදාට තැන් තැන් වල අහුමුළුවල අප්‍රසන්න සිදුවීම් ඇති වෙනවා. "අන්න අරයා මෙහෙම යි. මෙයා මෙහෙම යි. අරයා බලන හැටි හොඳ නෑ. අරයා යන හැටි හොඳ නෑ. අරයා කථා කරන හැටි හොඳ නෑ. එයාගේ වැඩ හොඳ නෑ." ඔය විධිහේ තැන්තැන් වල කොඳුරනවා නම් එතැන සමගියක් නෑ. එතකොට මොකද සමගියක් නැති වුනාම වෙන්නේ? භාවනාව ගෙනියන්න බෑ. අර කෙදිරිය නිසා ඇතිවෙන්නේ නොයෙක් විධිහේ හිතේ වේග. නරක පැත්තේ වේග ඇතිවෙන්නේ. ඉතින් අර "**සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගී**" කියන එකේ අනිත් පැත්තයි ඒ "**භේදො සංඝස්ස දුක්ඛා**" සංඝයාගේ භේදය, අසමගිය, දුකක්. "**සමග්ගානං තපො සුඛො**" සමගි ඇත්තන්ගේ, සමගි වූ පිරිසෙහි, තමයි තපෝ ගුණය සැපවත් වන්නේ.

තපෝ ගුණ භාවනාවඃ සීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන මේවයි තපෝ ගුණය කියන්නේ. සමගිය නැත්නම් සීලය රැකගන්න බැරි වෙනවා. සතිසම්පජඤ්ඤය නැති වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැතිවෙනවා. එතකොට අසංවරය, ප්‍රමාදය, එහාට දිගට දිගට නරක පැත්ත යි වැඩෙන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනාගත භය පිළිබඳ දේශනාවක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයන් ගැන එක කාරණයක් සඳහන්ව තියෙනවා. දැන් මේ අවස්ථාවේ දී හොඳට සංඝයා සමගි වෙලා ඉන්නවා. ඇතැම් විටක මේ සංඝයා අසමගි වෙන්නත් පුළුවන්. "අසමගි වුනොත් මගේ භාවනාවට බාධයි" කියලා ඒ අය සලක්නන ඕන. ඒ නිසා සමගි සම්පන්න අවස්ථාවේ දී හැකිතාක් දුරට භාවනාවේ යෙදෙන්න යි කියලා උන්වහන්සේ අනුශාසනා කළා. සමගියක් නැති අවස්ථාවේ දී හිතේ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි කරුණාව, මෛත්‍රිය නැති වෙන කොට භාවනාවක් ගෙනියන්න බැහැ. ඒ නැති වෙන එක්කෙනාගේ භාවනාව පමණක් නොවෙයි අනිත් ඇත්තන්ගේ භාවනාව ගෙනියන්නත් බැහැ. අන්න ඒකයි භයානකකම. සමහර විට

අපි හිතමු එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් සම්බන්ධව කරුණාවක්, මෛත්‍රියක් නැතිව හිත් පාවිච්චි වෙනවා කියලා නමුත් ඒ නිසා තවත් උදව්යට ඒ ලෙඩේ එනවා.

අර "වසංගත" කියලා වර්ගයක් තියෙනවා. සංක්‍රමණ රෝග කියලා රෝග ජාතියක් තියනවානේ. මාරු වෙවී මාරු වෙවී යන ඒවා. අන්න ඒ සංක්‍රමණ රෝගයක් වාගේ වෙනවා. දිගින් දිගට, දිගින් දිගට අරන් යනවා. මෙන්න මේ නිසා අද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ ධර්මය ඉදිරිපත් කරගෙන අපි බලාපෙරොත්තු වන අපේ අදහස මොකක් ද? නිවන් අවබෝධ කරගෙන සසර දුකින් නිදහස් වීම යි. ඒක කාටවත් බාරදෙන්න බැහැ. කාගෙවත් අඩුපාඩු නිසා අයින් කරන්න බැහැ. දායකයන්ගේ අඩුපාඩුවක් නිසාවත් අනික් විධියේ අඩුපාඩුවක් නිසාවත් හෝ කැපකරුවන්ගේ අඩුපාඩුවක් නිසාවත්, මේ අදහස කාටවත් භාරදෙන්න බැහැ. ඒ මොක ද? අපි බලාපොරොත්තු වෙලා මේ ආරණ්‍යයට පැමිණියේ, මේ ආරණ්‍යය පරිසරය ඇසුරු කරන්න බලාපොරොත්තු වුනේ, අර නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමේ ප්‍රධාන පරමාර්ථයේ පිහිටල යි. මෙයින් පිට මොනම අදහසක්වත් නෑ මේ යෝගාවචරයන්ගේ. ඒක මට හොඳට කිව හැකියි. එසේනම් නිවන් දැකීමට කටයුතු කරන්න බලාපොරොත්තු වන මේ යෝගාවචරයෝ තම තමන්ගේ අභ්‍යන්තරවල අනිත් පුද්ගලයන් ගැන යම්කිසි නො පැස්සුම්කම් තියෙනවා නම්, අමනාප අදහස් තියෙනවා නම්, නො ගැලපෙන අදහස් තියෙනවා නම්, ඒ විධිහේ අදහස් මේ අවස්ථාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙනුවෙන්, ධර්ම ශාසනය වෙනුවෙන්, මහා සංසරත්නය වෙනුවෙන් වමාරන්න ඕන.

උදාර පුද්ගල සැරියුත්, මුගලන්, ආනන්ද, නන්ද, රාහුල, කාශ්‍යප ආදී මහ රහතන් වහනසේලාගේ නාමයෙන්, බුද්ධ ශාසනයේ නාමයෙන් තම තමන්ගේ අභ්‍යන්තරයේ තියෙන ඒ නො ගැලපෙන අදහස් මේ අවස්ථාවේ දී වමාරා දාල හොඳ පිරිසිදු හදවතක්, පිරිසිදු හිතක් ඇතිකර ගන්න ඕන. පිරිසිදු චිත්ත සන්තානයක් ඇති කරගන්න

ඕන. මේ පිරිසිදු චිත්ත සන්තානය තමයි එහාට අපට පවත්වා ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැතිව අර අසනීපකම්, මේ දුර්වලකම්, මේ වැරදි, මේ හිතේ කෙළෙස් එක්ක ගමන් කරන කොට කවදාවත් නියම ප්‍රතිඵල ලබන්න බැහැ. හැම කෙනෙක් ම බලාරොත්තු වෙන්නේ නියම අන්දමින් නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට නම් යම්කිසි දුර්වල හැඟීම් තියෙනවා නම්, නො ගැලපෙන හැඟීම් තියෙනවා නම්, මොන අන්දමින් හරි ඒවා අත්හැර සම්පූර්ණයෙන් ම හිත පිරිසිදු කරගන්න ඕන. පිරිසිදු හිතක් ඇති කර ගැනීම ගැන බුදුරජාණණන් වහන්සේ වදාළේ "**පභස්සරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං**" කියන එක. හිත ප්‍රභාස්වර තත්ත්වයට පත්කර ගන්න ඕන. ශාන්ත තත්ත්වයට පමුණුවා ගන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බන්ධව උන්වහන්සේගේ දේශනා අහලා, උන්වහන්සේගේ දේශනාවෙන් කෙලෙස් තවපු, ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා කියාපු වචන දෙකක් මතක් කරලා දෙන්න සතුටුයි.

"**සො භගවා බහුන්නං වත දුක්ඛ ධම්මානං අපහත්තා**" ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ, මා පිළිබඳව බොහෝ දුක් කොටසක් උන්වහන්සේ මගේ සන්තානයේ තිබිලා අයින් කළා. උන්වහන්සේ ඒ වාගේ ම මට ළඟා වෙන්න බැරි මට අත ගහන්න බැරි ඉතාම ඈත තිබිච්ච වටිනා ගුණ ධර්ම, සැප කොටසක් මට ඉදිරිපත් කරලා දුන්නා කියලා ප්‍රකාශ කළා. රහතන් වහන්සේලායි ඔය ආකාරයට ප්‍රකාශ කළේ. සැපයට පැමිණිලා අර දුක් ඉවරකර ගෙන, නියම සැපය තේරුම් අරගෙන උන්වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙනුවෙන් ඔන්න ඔය ටික ප්‍රකාශ කළා.

අපිත් අන්න ඒ විධිහට හිතාගෙන, අපේ බලාපොරොත්තුව ඒක යි කියන හැඟීම ඇතිකර ගෙන ඒ නියම දුක් කොටස් සම්පූර්ණයෙන් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නාමයෙන් අපි අයින් කිරීමටත් උන්වහන්සේ නාමයෙන් සැප කොටස් ළංකර ගැනීමේ අදහසිනුත් අපි අපේ දුර්වලකම් අයින් කරන්න ඕන. දුර්වල අදහස් අයින් කරන්න ඕන. කෙලෙස් අදහස් අයින් කර දාන්න ඕන. නිකෙලෙස් අදහස්

හිතේ තැන්පත් කරගන්න ඕන. නිකෙලෙස්, කරුණා මෛත්‍රී පූර්වක සාධාරණ ශාන්ත දාන්ත ප්‍රණීත අදහස් මේ චිත්ත සන්තානයේ පුරවා ගන්න ඕන. ඒ විධිහට අපේ චිත්ත සන්තාන පුරවා ගන්නකොට **"සමග්ගානං තපො සුඛො"** කියලා දේශනා කළ උන්වහන්සේගේ දේශනාව සියයට සියයක් ක්‍රියාවේ යොදවන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒකේ කිසි මහන්සියක් නැහැ. නියම අන්මින් ක්‍රියාවේ යෙදෙනවා.

"සමග්ගනානං තපො සුඛො" සමගි වූවන්ගේ තපස සැපයි. සමගි නැත්තන්ට සැපය ඇත්තේ නැහැ. ඒක නැතිවෙලා යනවා. ගෙවිලා යනවා. තපස ගෙවිලා යනවා. සීලය නැතිවෙලා යනවා. සමාධිය නැතිවෙලා යනවා. ප්‍රඥාව නැතිවෙලා යනවා. නිකං හිස් මිනිසුන් කොටසක් බවට පත්වෙලා යනවා. මෙන්න මේ ටික අද බලාපොරොත්තු වුනා කියන්න.

අපි එහාට ලොකු අධිෂ්ඨාන ශක්තියකින් යුක්තව වැඩ කරන්න බලාපොරොත්තු වන පිරිසක් වෙන්න ඕන. ලොකු චිත්ත ශක්තියක් ඇති කරගෙන, අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් ඇති කරගෙන වැඩ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන පිරිසක් ඉන්න බව මම දන්නවා. ඒ උදවියට, ඒ ඇත්තන්ට, ඒ පින්වතුන්ට ශක්තිය වැඩෙන අන්දමට යි අද මේ කථාව කරන්න මම බලාපොරොත්තු වුනේ. දැන් සමහර විටක වෙලාව හුඟාක් ගියා කියලා මම හිතනවා. නමුත් මට මේ කතා කළයි කියලා ටිකක් හයියෙන් කතා කළ යි කියල අමාරුවක් නෑ ඒ මොකද මගේ හිතටත් ලොකු ශක්තියක් අද ආවා. විහාරයට ගියෙත් ඒ ශක්තිය හින්දයි. තවත් එහාට මේ ශක්තිය ගෙනියන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. මේ ශක්තියෙන් සාමාන්‍යයෙන් ලෞකික වශයෙන් අදහස් වලට නැඹුරු වෙන්න නොවෙයි, ලෝකෝත්තර වශයෙන් ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන අන්දමටයි මේ ශක්තිය යොදන්න මම මින් මත්තටත් බලාපොරොත්තු වන්නේ. මේ ජීවිතය කොයි වෙලාවේ ඉවර වෙයිද කියලා කියන්න බෑ. බොහොම දිරච්ච ජීවිතයක්. නමුත් හිත තියෙනවා බලවත්ව. ඒ කියන්නේ මේ ශාසනය දියුණු කරලීමට, අර ප්‍රධාන අදහස ඇති කරගෙන ඉදිරිපත් වෙච්ච, ඉදිරිපත් කරගත්ත හිත තව හොඳට තියෙනවා. මේ පින්වතුන් හොඳට වැඩකරනවා නම් හොඳට වැඩ කරන කොට මගේ ඒ හිත තව තවත් උනන්දු වෙනවා. ඒනිසා මේ පිරිසට විශේෂයෙන් කියන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා දැන් බොහෝ කාලයක් ගතවුණා මේ ආරණ්‍යයේ වැඩ පටන් අරගෙන. බලාපොරොත්තු තරමට සාර්ථකව වැඩ ගෙනියන්න හම්බ වුනේ නෑ. ඒවා හිතන කොට සමහර විට සංවේගයක් ඇතිවෙනවා. නමුත් අපි ලෝක ධර්ම වලට යට වෙන්න ඕන නෑ. අපි අසනීප වෙලා ලෝක ධර්ම වලට යට වෙනවා. කයේ අසනීප, හිතේ අසනීප ඔය විධිහේ අසනීපකම් නොයෙක් විධිහේ ඒවා ඇති වෙනවා. ඕවාට යට වෙනවා. ඒවාට යටවෙන එක සිරිතක්. නමුත් යටවෙලා ඉන්න නරක යි. යට වුනාම යට වෙච්ච බව තේරුම් ගන්න ඕන. තේරුම් අරගෙන ඒක අහක දාලා ආයේ නැගී හිටලා මේ වැඩ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕන. ඒ අදහස තදින් තියාගන්න ඕන. මේ යෝගාවචරයන්ටත් නොයෙක් අඩුපාඩුකම් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එතකොට කැපකරුවන්ගෙන්, දායක උදවියගෙන්, පිරිසෙන්, කාලගුණයෙන් වාගේ ම තමන්ගේ ශාරීරික තත්ත්ව අනුවත් නොයෙක් අඩුපාඩුකම් හිටින්න පුළුවන්. ඒ මොන අඩුපාඩුවක් ඇති වුනත් හිත අඩුපාඩු කරගන්න නරකයි. යම්කිසි පරමාර්ථයක් ඉෂ්ඨකර ගැනීමට ඉස්සරහට පය තිබ්බා නම් ඒ පය එහෙම ම ඉස්සරහට ම ගෙනියනවා මිසක් ඒක පස්සට ගන්නේ නෑ කියලා අදහස තියාගන්න ඕන. ඒක හිතේ තියාගෙන වැඩ කරන්න උනන්දු වෙන්න ඕන.

ධර්මය අපට පිහිටයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ ධර්මය ක්‍රියා කරනවා. ධර්මය ක්‍රියා නො කරන දෙයක් නො වෙයි. ඒක ක්‍රියාකාරීයි. අපි නිකම් හිටියත් සමරවිට ධර්මය ක්‍රියාකරනවා. අපි ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. ඒ ක්‍රියා කරන ධර්මය අපි තේරුම් අරගෙන අප තුළ දියුණු කරගත්ත හැටියේ අන්න ඒ ක්‍රියාකාරීත්වය අපට එකතු වෙනවා. අපට තියෙන්නේ මේ ධර්මමය අදහස් අප තුළ දියුණු

කරගන්න ඕන. අර අධර්මය, කෙලෙස් සහිත අදහස්, අයින් කරන්න උත්සාහ දැරීම යි. ධාර්මික අදහස් අපේ හිත්වල දියුණු කරන කොට ධර්මය අපට උපකාර කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේ ඉදිරියේ ඉඳගෙන අපේ ම හිස අත ගාමින් අපට උපකාර කරනවා කියලා අපි හිතන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවා කියල "කොහේද බුදුරජාණන් වහන්සේ සිටින්නේ" කියල හිතන්න නරක යි. උන්වහන්සේගේ ධර්මය තියෙනවා. ඒ ධර්මය බුදුරජාණන් වහන්සේ ම යි. ඇතැම් විට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වේශයෙන් ධර්මය ඉදිරිපත් වෙලා අපට උපකාර වෙනවා. ඒක අපි හිතන්න ඕන. මේ ධර්මයේ බලය එහෙම යි. අන්න ඒ නිසා අපි තනියම වැඩ කරනවා නොවෙයි. අර මුලින් කිව්වා වාගේ අපි අසරණව අනාථව වැඩ කරනවා නොවෙයි. සනාථව, සරණව ධර්මය එක්කයි අපි වැඩ කරන්නේ. අපේ ජීවිත රැකගැනීමට, අපේ අදහස් සම්පූර්ණ කිරීමට ධර්මය ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා. ඉදිරියටත් ඉදිරිපත් වෙනවා ඒකාන්ත යි. ඒ බව මේ පින්වතුන් තේරුම් අරගෙන අපේ මේ වටිනා ජීවිතවලින් එක මොහොතක්වත්, (මොහොත කියන එක ඉතාම පුංචියි) එක ක්ෂණයක්වත්, අපතේ නො යන්න, අහක නො යන්න අපි වැඩ ගෙනයන්න ඕන. අහක යනවා කියන්නේ මොකක්ද? හිතේ කෙලෙස් වලට යට වෙලා, කෙලෙස් වලට ඉඩ දීගෙන වැඩ කළොත් කාලය අපෙත් ගියා වෙනවා. ප්‍රමාදයේ වැටිලා කාලය ගත කළා නම් ඒ කාලය අහක ගියා. කාලය කාගෙන ගියා. කාලයෙන් නියම ප්‍රයොජන ගන්න නම්, මොහොතක් අයින් කරන්නේ නැතිව, මොහොතක් හිත ධර්මයෙන් අයින් කරන්නේ නැතිව, ප්‍රමාදයේ වැටෙන්නේ නැතිව, කෙලෙස්වලට ඉඩ තබන්නේ නැතිව, කටයුතු කරනවා නම් අන්න ඒකයි වටිනා දේ. ප්‍රයෝජනවත් දේ එක යි කියලා සලකාගෙන, කල්පනා කරගෙන මොහොතක් අහක දාන්නේ නැතිව අප්‍රමාදීව වැඩ කරන්නෙයි කියන එක යි අවසාන වශයෙන් කියන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ.

අද වැනි වෙසක් පසළොස්වක දවසක, මේ රටේ නොයෙක් තැන්වල මේ වෙසක් උත්සවය සම්බන්ධව නොයෙක් දේවල් ඇති. තොරණ් ගහගෙන වෙන වෙන චිත්‍ර හරිගස්සගෙන, පෙරහැරවල් කරගෙන නොයෙක් විධිහේ දේවල් කරනවා. නමුත් අපේ මේ වෙසක් උත්සවය වෙනුවෙන් බලාපොරොත්තු වූ මේ ප්‍රතිපත්තිමය පූජාවල්, මේ ඉදිරිපත් වෙලා කරපු වෙනත් හැම වෙසක් පෙරහැරක්ම, වෙසක් උත්සවයක්ම, ක්‍රියාවක්ම අභිභවනය කරලා වඩා ඉහළින් මතුවෙලා හිටිනවා ඇති. මේක ලොකු ශක්තියක්. ඒ බව කල්පනා කරගෙන මේ පිරිස සුළු පිරිසක් වුනත් මම සුළුයි කියලා සලක්නේ නෑ. මේ ඇත්තන්ගේ අදහස් වටිනවා. මේ විධිහේ අදහස් ඇති ඇත්තන් සියයකින් දාහකින් එක්කෙනෙක් හොයන්න අමාරුයි. ඒ නිසා මේ තේරිලා ඇවිල්ලා ඉන්න පිරිස පාරමී පුරාගෙන ආව පිරිසක් වශයෙන් සලකන්න පුළුවන්. ඒ විධියට මම සලකනවා. මේ ඇත්තෝ ඒ බව හිතට ගන්න ඕන. අපි මේ එක සම්බන්ධයකින්, එකම එක සම්බන්ධයකින් යුක්තව මේ වැඩ කරන්නේ. මොන ම භේදයක් වත් අප තුළ ඇත්තේ නෑ. හොඳ කරුණාව, මෛත්‍රිය, මෛත්‍රී කායකර්ම, මෛත්‍රිමය වාග්කර්ම, මෛත්‍රිමය මනෝකර්ම, මෛත්‍රියෙන් යුක්තව මෛත්‍රියෙන් පෙරී පෙරී අපි මේ වැඩ ටික කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙන්නට ඕනෙ. ඉස්සරහට තියෙන වැඩ ටික සම්බන්ධවත් අන්‍යෝන්‍ය ආධාරය තියෙන්න ඕන. හිතින් ආධාරය තියෙන්න ඕන. වචනයෙන් ආධාරය තියෙන්න ඕනෙ. ක්‍රියාවෙන් ආධාර තියෙන්න ඕනෙ. එනිසා ගැටීම් ඕන නැහැ. ගැටීමයි, ඇලීමයි බැඳීමයි මුලාවට හේතුවන අන්දමේ දේවල්, කෙලෙස් ඇතිවන දේවල්. ඒවායින් අයින් වෙලා, වෙන්වෙලා, ඉඳගෙන අර මෛත්‍රීමය කායකර්ම, මෛත්‍රිමය වාග්කර්ම, මෛත්‍රිමය මනෝකර්ම කියන මේවා පවත්වමින් හිතින් හිතට සම්බන්ධ වෙන්නට ඕන. මෙහෙම කටයුතු කරනකොට බුද්ධ ශාසනයත් දියුණු යි. තමන් තුළ බුද්ධ ශාසනයත් දියුණු වෙනවා. චිත්ත සන්තානවල් දියුණු වෙලා නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළ සාර්ථක වෙනවා.

ඊළඟට අපි මේ ස්ථානයේ දී සිදු කර ගත්තා වූ සියලුම කුසලානිසංසයන් එකක් එකක් ගානේ තැන්පත් සිතින් කල්පනා කරන්න ඕනෙ. "මේ මොහොත වෙන තුරු අපේ හිත් වලින් කයින් වචනයෙන් යන තුන් දොරින් ම සිදුකර ගත්තා වූ සියලුම කුසල සම්භාරයන් බුද්ධ ශාසනය ආරක්‍ෂා කරන්නා වූ, බුද්ධ ශාසනය සම්බන්ධව සාක්‍ෂි දරන්නා වූ යම් තරම් දෙවි දේවතා සමූහයක් ඇත්නම්, බ්‍රහ්ම සමූහයක් ඇත්නම්, ඒ වගේ ම බුද්ධ ශාසනයේ දියුණුව බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ යම්තාක් සත්ත්ව කොටසක් ඇත්නම්,ඒ හැම කෙනෙක් ම මේ පින් අනුමෝදන් වී තව තවත් බුද්ධ ශාසනය ස්ථිරව දිගට පවත්වා ගෙන යාමට, ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට අපට උදව් වෙත්වා" කියලා දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් ආදීන්ට පින් දෙන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම මේ විධියට කටයුතු කිරීමට පළමු කොටම අපට උදව් වුනු දෙමව්පියන් සහෝදර සහෝදරියන් වගේ ම ආචාර්ය උපාධ්‍යයන් වහන්සේලාත් උදව් වුනා. මේ විධියට අපට උදව් වුනු විවිධ පුද්ගලයන් ඉන්නවා. ඉතින් ඒ හැම කෙනෙකුට ම මේ පින් ලැබේවා. ඥාති හිතවත්තු හැමට ම මේ පින් ලැබේවා. ඒ සියලු දෙවියන් ඇතුළු බ්‍රහ්මයන් ඇතුළු මේ මනුෂ්‍යයන් සියලු ඥාති මිත්‍රාදීන් සහිත සියලු සත්ත්ව ලෝකයාට ම මේ කුසල් අත්පත් වී ඒ හැම දෙනා ම උතුම් නිර්වාණය අවබෝධ කර ගනිත්වා'යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සාදු! සාදු! සාදු!



2

සීල සූත්‍රය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

1. **යථං චරෙ යථං තිට්ඨෙ - යථං ගච්ඡෙ යථං සයෙ**
   යථං සම්මිඤ්ජයෙ භික්ඛු - යථමෙව නං පසාරයෙ
2. **උද්ධං තිරියං අපාචීනං - යාවතා ජගතො ගති**
   සමවෙක්ඛිතා ච ධම්මානං - ඛන්ධානං උදයබ්බයං
3. **චෙතොසමථසාමීචිං - සික්ඛමානං සදා සතං**
   සත තං පහිතත්තො'ති - ආහු භික්ඛු තථාවිධන්ති

(අං-නි:2/3)

අද දවසේ බලාපොරොත්තු වෙනවා භාවනාව සම්බන්ධව ම විශේෂ කරුණු ටිකක් ප්‍රකාශ කිරීමට. විශේෂ කරුණු කියන්නේ: පසුගිය වතාවක ධර්ම කොටස් දෙකක් එකට සම්බන්ධවෙන තැනකට අවුත් නැවැත්වුවා. එතැන පළමු කොටසින් සඳහන් වෙන්නෙ යෝගාවචර ජීවිතයට හැරෙන හැටියි. යෝගාවචර ජීවිතය ආරම්භ කරලා, ඒක එක්තරා තත්ත්වයකට දියුණු වෙලා පත්වෙන "**සච්චානුලොම**" කියන තත්ත්වය යි මුලින් සඳහන් වුනේ. ඊළඟ දෙවැනි සන්ධිස්ථානය වශයෙන් "**සච්චානුප්‍රාප්තිය**" කියන "**එත්තාවතා ච සච්ච මනුප්පත්ති හොති**" කියලා දේශනාව අවසන් කළා බුදුරජාණන් වහන්සේ. "**සච්ච**" කියන්නේ නිර්වාණ ධර්මයට යි. නියම පරමාර්ථ සත්‍යය කියන්නේ නිර්වාණ ධර්මයට යි. ඒ නිර්වාණ ධර්මය, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන පිළිවෙළ මුලින් සඳහන් කළා. ඊළඟ දෙවැනි කොටසින් උන්වහන්සේ බලාපොරොත්තු වුනේ එය ලබාගන්න හැටි ගැන කියා දෙන්නයි. ඒකට පැමිණීම බලාපොරොත්තුවෙන් යෝගාවචර ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙකුට මෙතන හිතාගත යුතු කරුණු රාශියක් ඒ අතරට වැටිලා

තියනවා. යමෙක් යෝගාවචර ජීවිතයක් ආරම්භ කරලා භාවනාවක යෙදෙනවා. එක්කෝ සමථ භාවනාවක් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් විදර්ශනා භාවනාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ දෙකේ දී ම ආරම්භය සමානයි. ඒ දෙකේ දී ම පධාන වීර්යයක්, දැඩි උත්සාහ කිරීමක්, ගන්න ඕන. සමථ වශයෙන් හෝ විදර්ශනා වශයෙන් හෝ වීර්යයක් ගන්නවා. ඒ ගන්න වීර්යය සපල කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඊළඟට යි. මෙන්න මේ වීර්යය ගන්න පිළිවෙළ සාමාන්‍යයෙන් හිතට ගන්න ඕනෙ. කර්මස්ථානයක් කීවම ඒ කර්මස්ථාන ලොකු ඒවා තියනවා. පුංචි ඒවා තියනවා. සමථ කර්මස්ථාන තියනවා. විදර්ශනා කර්මස්ථාන තියෙනවා. සමථ කර්මස්ථාන වශයෙන් හතළිහක් පෙන්නලා තියනවා. විදර්ශනා කර්මස්ථාන වශයෙන් ගණන් නැති අවස්ථාවන් තියෙනවා. මොන ක්‍රමයකින් හරි මේ විදර්ශනාව හෝ සමථය ආරම්භ කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා විසින් පිළිපැදිය යුතු තත්ත්වයන් පිළිබඳව දැන සිටිය යුතුයි. එහෙම නැත්නම් විදර්ශනා ප්‍රතිපත්තියත් සමථ ප්‍රතිපත්තියත් කියන ඔය ප්‍රතිපත්ති දෙකම තේරුම් අරගෙන හැඳිනගෙන තියෙන්න ඕනෙ. එතකොටයි ඒක කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

තමන්ට ගැලපෙන කර්මස්ථානයක් හිතට අරගෙන, ඉගෙන ගෙන, ඒ ඉගෙන ගත්ත කර්මස්ථානයට අනුව භාවනාව පවත්වාගෙන යන අවස්ථාවේ දී හැම කර්මස්ථානයකට ම, හැම භාවනා ආරම්භයකට ම මුළින් ලැබිය යුතු තත්ත්වයක් තියනවා. ඒ මුළින් ලැබිය යුතු තත්ත්වය තේරුම් ගන්න ඕන. ඒක පොදු තත්ත්වයක්. පුද්ගලික තත්ත්ව වශයෙන් නොයෙක් ක්‍රම තියනවා. ඒවා හිතට ගන්න හොඳ නැහැ. භාවනාවේ යෙදෙන කෙනෙකුට පුද්ගලික වශයෙන් නොයෙක් නොයෙක් ක්‍රම, හැඟීම්, භාවනා අවස්ථාවේ දී ඇති වෙනවා. විදර්ශනා ආදී කර්මස්ථානයන්ට සිද්ධවෙන ඔය ආදී දේවල් සම්බන්ධව ඇතිවන ඒ පුද්ගලික තත්ත්ව හිතට ගන්න හොඳ නැහැ. ඒ කියන්නේ කර්මස්ථානයක් කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා හිතන්නෙ භාවනාවට යොදාගත්ත කර්මස්ථානය ගැන නො වෙයි.

වැඩිය හිත දුවන්නේ අර කලින් අහල තියෙන සිදුවීම් ආදිය ගැන යි. නිතර හිත ඒවාට යොදවනවා. "ඒ වගේ තත්ත්වයක් මට තවම ආවේ නැහැ" කිය කියා සිතනවා. ඉතින් අන්න ඒක එනකම් බලාපොරොත්තු වෙලා සිටින නිසා දැන් මේ භාවනාවේ හිත නැහැ. එතකොට භාවනාවේ නොවෙයි හිත තියෙන්නේ. අර අනාගතේ බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ සිදුවීම් දෙස යි හිත යොදන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා අර පුද්ගලික තත්ත්ව සම්බන්ධව හිතන්න ම හොඳ නැහැ. ඒ කියන්නේ දැන් සමහර යෝගාවචරයන් භාවනා කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී කියනවා බොහොම අමාරුවෙන් මහන්සියෙන් භාවනාව කරගෙන යනවා නමුත් මොනම දර්ශනයකවත් ආවේ නැහැ. තාම එළියක් ආවේ නැහැ කියලා. ඔය විදිහට දේවල් හිතනව. ඉතින් ඒ ඇත්තාගේ බලාපොරොත්තුව මේ භාවනාවට ගත් කර්මස්ථානය සම්බන්ධ කරගෙන හිත යොදා ගැනීමෙන් සමාධිය දියුණු කරගැනීම හෝ බලවත් කර ගැනීම නොවෙයි. අර දර්ශනය කිට්ටු කර ගැනීම යි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉතින් එහෙම වුනහම භාවනාව පිරිහෙනවා. ඒ නිසා මොන කර්මස්ථානයක් හරි හිතට අරගෙන කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී අර බාහිරව ලැබෙන්නා වූ දේවල් ගැන ලොකුවට හිතන්න නරකයි. ලැබුනොත් ලොකුවට හිතන්න නරකයි. දර්ශන, ආලෝක, වෙන දේවල්, සිදුවීම් ආදී මොන මොනව ලැබුණත් ඒවා පුංචි දේවල් වශයෙන් සලකන්න ඕන. ප්‍රධාන දේ මොකක් ද? භාවනාව සඳහා යොදාගත් කර්මස්ථානයෙන් හිත එහාට මෙහාට යන්න නො දී නවත්වා ගැනිම යි. ඒකයි ප්‍රධාන අදහස වෙන්නේ. තමන්ට හිතාගන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේ ටික යි. මොකක් ද? කර්මස්ථානයෙන් හිත දුවන්නේ නැතිව, "අපි වෙන අරමුණු ඔස්සේ හිත දුවවන්නේ නෑ." කියා හික්මීම යි. අතීත මතකයත් වෙනත් දේවල් සම්බන්ධ අනාගත ප්‍රාර්ථනාත් කඩලා දාලා තියෙනවා. ඒවා උවමනා නෑ. එතකොට අර අරමුණු සම්බන්ධව ඇලීම්, ගැටීම් කියන මේ දෙක; කාමච්ඡන්ද වශයෙන් ඇලීම් - බැඳීම් ද, ව්‍යාපාද වශයෙන් ගැටීම ද ඔය දෙකත් කැඩිලා තියෙන්නේ.

එතකොට ඊළඟට වීර්යය තියෙන්න ඕන. හොඳට වීර්යයෙන් හිත ඔසවාගෙන ඉන්නා වාගේ තත්ත්වයක් වැටහෙන්න ඕන. ඒ නිසා හිත හැංගෙන්න යන්නේ නෑ. ලීන වෙන්නේ නෑ. සමහර වෙලාවට දන්නෙම නැතිව හිත ලීන වෙනවා. භාවනා කර්මස්ථානයක හිත යොදාගෙන ඉන්නා වූ අවස්ථවේ දී හොඳට උනන්දුව තියෙනවා. හොඳට වීර්යය තියෙනවා. නමුත් කර්මස්ථානයේ හිත යෙදී තිබෙන විට දන්නෙම නැතුව හිත ලීන වෙලා තියෙනවා. වීර්යය අඩුකම යි වෙලා තියෙන්නේ. නියම වීර්යය තියෙන බව යි තමන්ට වැටහෙන්නේ. නමුත් චෛතසික වීර්යය නෑ. චෛතසික වීර්යය නැති නිසා, හිතට සම්බන්ධ වීර්යය අඩු නිසා, හිත හැංගෙන්න යනවා. හැංගෙනවා. හිත හැංගුනහම සුළු වේලාවක් හිත හැංගිලා තියෙනවා. නමුත් තමන්ට වැටහෙනවා එක්තරා අවදිවීමක් වගේ එකක්. මෙන්න මෙතැන දී රැවටෙන්න නරකයි. හිත ලීන වෙල යි ඒ අවස්ථාවෙ දී තියෙන්නේ. අන්න ඒ නිසා අර අසල්ලීන තත්වයට හිත පමුණුවා ගන්න ඕන. **"අසල්ලීන"** කියන්නේ හිත ථීනමිද්ධයෙන් හැකිළුණේ නැති ගතිය යි. මෙන්න මේ නිසා මේ තත්ත්වය හදා ගැනීමට යෝගාවචරයාට දෙන උපදෙසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පළමුවෙන් ප්‍රකාශ කළේ. සීල සූත්‍රය දේශනා කළා. දේශනා කරල අන්තිමේ දී ගාථා පංතියක් දේශනා කළා. දැන් මේ ප්‍රකාශ කළේ ඒ ගාථා ටික යි. යෝගාවචරයෙකු නිතර ම හිතට ගතයුතු කරුණු ටිකක් ඒකෙ තියෙන්නේ.

"යථං චරෙ යථං තිට්ඨෙ - යථං ගච්ඡෙ යථං සයෙ
යථං සම්මිඤ්ජයෙ භික්ඛු - යථමෙව නං පසාරයෙ"

විදර්ශනා භාවනාව කරන ඇත්තො වුනත් කමක් නැහැ, සමථ භාවනාව කරන ඇත්තන් වුනත් කමක් නැහැ, භාවනා අරමුණක හිත යොදාගෙන ඉන්නවා. අර විධිහේ හිත තැන්පත් වෙලාත් තියෙනවා. ඒ තැන්පත් වීමට බාධා වශයෙන් බොහෝ විට අරමුණු ඇතිවෙනවා. ඒකට විතර්කය කියල කියමු. නොයෙක් විධිහේ විතර්කයන් ඇති වෙනවා.

ඔය එන විතර්ක නවත්වන්න කියලා ගියොත් වැඩි වෙනවා. දිගට දිගට වැල නො කැඩි නොයෙක් විධිහේ විතර්කයන් ඇති වෙනවා. ඕවා නවත්වන්න අමාරුයි. විදර්ශනා භාවනාවේ දී ඒක විශේෂයෙන් තියනවා. දිගට එනවා. නවත්වන්න බැහැ. එතෙන් දී තියෙන්නේ එන්න ඉඩ අරින එකයි. එතෙන් දී තමන්ගේ හිත සංවර කර ගන්නවා. ඒ සංවර කර ගැනීමට උපායත් අනිත් අවස්ථාවන්හි, ඉරියව් තුනේ දී ත්, පිළිපදින හැටිත් බුදුරාජාණන් වහන්සේ මේ වදාළේ. මේ භාවනාවට ඉඳගන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හිතට එන විතර්ක අඩුකර ගැනීමට, සංසිඳවා ගැනීමට තියෙන ප්‍රධාන ම මාර්ගය වන්නේ ඉරියව් අතර පවත්නා වූ අනිත් අවස්ථාවල දී සංයත වීමයි.

"යථං චරෙ යථං තිට්ඨෙ" සංයතව - **"සංවරව"** කිව්වේ අරමුණට ගැටෙන්නේ නැතුව, බැඳීමක් නැතිව, මුලාවෙන්නේ නැතිව හික්මීම යි. ඔය තුන යි සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ. බොහෝ විට අරමුණක් ඉදිරිපත් වුනහම එක්කෝ ඒ අරමුණ සමග ඇලෙනවා. එහෙම නැත්නම් අරමුණට විරුද්ධ වීමෙන් ගැටීම් ඇතිකර ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් මුලා වෙනවා. ඔය තුනට ම වැටෙන්නේ නැතිව හිත සංවර කර ගන්නයි කිව්වෙ. හිත සංවර කර ගන්න කියන්නේ, **"යථං චරෙ"** හැසිරෙන්නා වූ, ඇවිදින්නා වූ, අවස්ථාවේ දී සංයතව නියම විධිහට මෙනෙහි කිරීමෙන් **සති සම්පජඤ්ඤ** දෙක හොඳට යෙදීමෙනුයි. ඉස්සෙල්ල සතිය යොදන්න පුරුදු වෙනවා. ඊළඟට සම්පජඤ්ඤය යොදන්න පුරුදු වෙනවා. ඉස්සෙල්ල සතිය යොදවනවා. අරමුණ අරන් ඒක සිහියට ගන්නවා. එතකොට ඇවිදින්නා වූ අවස්ථාවේ දී, පා ඔසවන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ ඔක්කොම සිහියෙන් යුක්තව කරනවා. ඒවාගේ ම නුවණින් යුක්තවත් කරනවා.

"ඇවිදීම" කියන්නේ සක්මන යි. භාවනා සඳහා සක්මන් කරනවා. අවසේස පොඩි පොඩි ක්‍රියා සම්බන්ධව ඇවිදීම ඇතිවෙනවා. **චරණය** (ඇවිදීම) කරන ඒ හැම අවස්ථාවක දී ම සංයත වෙන්නෙයි කිව්වා බුදුරජාණන් වහන්සේ. සංයතව ඒවා කරන්න ඕනෙ.

"චරතොපි භික්ඛවෙ භික්ඛුනො අභිජ්ඣා ව්‍යාපාදො විගතො හොන්ති ථීනමිද්ධං උද්ධච්චකුක්කුච්චං විචිකිච්ඡා පහීණා හොන්ති. චරම්පි සො භික්ඛවෙ එවම්භූතො ආතාපි ඔත්තාපි සතතං සමිතං පහිතත්තො'ති වුච්චති"

කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. බොහොම හොඳින් ඔය ටික මතක තියාගන්න ඕනෙ. ඇවිදින්නා වූ අවස්ථාවේ දී කියන්නේ සක්මන් භාවනාවේ දි පමණක් නො වෙයි, අනිත් ඇවිදිමින් සිටින අවස්ථාවල දී අරමුණු එනවා. කොටින්ම කියනවා නම් පඤ්ච නීවරණ ධර්මයන්ට හිත නැවෙනවා නම් අන්න හරි නෑ. ඒවාට යටවුනේ නැති නම්, නීවරණ ඒ වෙලාවේ මතුවෙන්නේ නැති නම් **සංයතයි.** උපදින්නා වූ අවස්ථාවේ දී **කාමච්ඡන්ද** නීවරණ නෑ. එකෙන් කරදරයක් නෑ. **ව්‍යාපාදය** නීවරණයෙන් කරදරයක් නෑ. **ථීනමිද්ධ** නීවරණය නෑ. **උද්ධච්ච කුක්කුච්ච** නීවරණයෙන් කරදරයක් නෑ. **විචිකිච්ඡා** නීවරණයෙන් කරදරයක් නෑ. ඒවා අයින් වෙලා. ඒවා අයින් වෙච්ච වෙලාව **සංයතයි.** මේ විධිහේ **සංයත** වීම ඉරියව් හතරේ දී ම පවත්වන්න ඕන. මේ **සංයත** වීම උපකාර වෙනවා පැමිණීමට අර බලාපොරොත්තු වන්නා වූ තත්ත්වයට. ඒ තත්ත්වය මොකක් ද? හිත තැන්පත් කර ගැනීමට, දුවන හිත විතර්කයන්ගෙන් අයින් කරගෙන තැන්පත් කරගැනීමට මෙන්න මේක උපකාර වෙනවා. **සංයත** වීම ඉරියව් හතරේ දී ම ඕනෙ.

"යථං චරෙ" "යථං තිට්ඨෙ" ඇවිදින විටත් සිටගෙන ඉන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ත් ඒ විධිහට කෙලෙස් එන්නේ නැතිව සිත තැන්පත් කරගන්න ඕන. **"ආතාපි-ඔත්තාපි"** කියල ගුණ දෙකක් තියෙනවා. ඒ ඇත්තන්ගේ ආතාපි වීර්යයෙන් (කෙලෙස් තවන වීර්යය කියල යි ඒකට කියන්නේ) සයන ඉරියව්වේ දී ත් ඒ විධිහට ම සංයතව සයනය කරනව. ඒක අමුතු යි. කලින් කරපු විධිහේ සයනයක් නොවෙයි. යෝගාවචරයා සයනයෙන් කරන්නේ එක්තරා ඉරියව්වක් පැවැත්වීම යි. සයනයේ දී ත් භාවනාව එහෙම ම යි. භාවනාවේ හිත යොදාගෙන කාලය ගත කරනවා. එතැනින් අර නීවරණයන්ගෙන් හිත අයින්කර ගන්නවා. නීවරණයන්ගෙන් හිත අයින් කරගෙන වාසය කරනවා.

"යථං සමම්ඤ්ජයෙ භික්ඛු" අත හැකිළීම - කකුල ඇකිළීමේ දී සංවර වීම. එතකොට ගමන් කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ත් කකුල අකුළනවා ඒ වාගේ ම අත දිගහරිනවා. **"සමම්ඤ්ජයෙ භික්ඛු යථමෙව නං පසාරයෙ"** මේ අත දිගහරින කොට ඒ වාගේම අකුළන කොට ඒ හැම අවස්ථාවක දී ම අර විධිහට කරනවා. කොහොම ද? නීවරණයන්ගෙන් හිත අයින් කරගෙන සිහියත් නුවණත් පිරිසිදුව යොදන්න ඕනෙ. රහතන් වහන්සේගේ චිත්ත පරම්පරාවක් වගේ පිරිසිදුව හිතක් තියාගෙන අත දිග ඇරීම, හැකිළීම කියන මේ දෙක ම කරන්න ඕනෙ. මේ විධිහට කටයුතු කිරීම යි ඔය මුල් ගාථාවෙන් සඳහන් වෙන්නේ. මේ තත්ත්වය ඇති කරගැනීමට යෝගාවචරයා ටිකක් මහන්සි ගන්න ඕනෙ. ඒ වාගේම හිත ටිකක් උනන්දු කරන්න ඕනෙ. ඒ වාගේම හිත ටිකක් වෙහෙස වන්න ඕන. නිකම් ම මේ තත්ත්වය එන්නේ නෑ. මේ තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීමට මුලින් සම්පූර්ණ කර ගතයුතු කරුණු රාශියක් තියෙනවා. විදර්ශනාව කරන ඇත්තන්ට විශේෂයෙන් ඒක තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ අතර ප්‍රසිද්ධ ගුණ දෙකක් උගන්වනවා. **විජ්ජාචරණ සම්පන්න** කියන **විජ්ජා** ගුණය යි, **චරණ** ගුණය යි කියන දෙක. විජ්ජා කියන්නේ: විපස්සනා ඥාන, මනෝමය ඉද්ධි ආදී ඥාන අටක් උගන්වනවා. විජ්ජා වශයෙන් ඒවා ලබා ගැනීමට චරණ ධර්ම ඕනෙ කරනවා. චරණ ධර්ම පසළොසක් උගන්වනවා. අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ අතර තියන සමහර විද්‍යා ධර්මත් චරණ ධර්මත් කියන මේ දෙකෙන් සම්පූර්ණ වෙච්ච පුද්ගලයා යි භව්‍ය පුද්ගලයා කියන්නේ. සම්පූර්ණයෙන් ම භව්‍ය පුද්ගලයා ඔහුයි. ඇතැම් විටෙක යෝගාවචරයන්ගේ විජ්ජා ගුණය අඩුයි. චරණ ගුණය වැඩියෙන් තියෙනවා. සමහරවිටෙක චරණ ගුණය අඩුයි. විජ්ජා ගුණය වැඩිය තියෙනවා. ඒ ඒ අඩු වැඩිකමේ හැටිහැටියට ඒ ජීවිතත් වෙනස් කම්වලට පැමිණෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. විජ්ජාචරණ කියන මේ ගුණ දෙකක් ම සම්පූර්ණ වෙච්ච යෝගාවචරයන්ට ලෙහෙසියෙන් ම පුළුවනි

කටයුතු කරන්න. ඒවා නිකම් ම ඉබේ ම එන්නේ නෑ. ඒ ගුණ ප්‍රධාන වශයෙන් චර්ණ ධර්ම ටික මහන්සියෙන් ඇති කරගන්නට ඕන. සමථ විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයන්ට ලබා ගැනීමට චරණ ධර්ම එකොළහක් තියෙනවා.

අපණ්ණක ධර්මඃ ධර්මය සම්බන්ධ පොත්පත් බලන ඇත්තෝ දන්නවා. "**පාතිමොක්ඛ සංවර සංවුතො විහරති**" ඒ විධිහට සඳහන් වෙනවා සීලය. **චක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තගගා හී හොති නානුබ්‍යඤ්ජනගාහි හී** කියල ඔය විධිහට උගන්වනවා ඉන්ද්‍රිය සංවරය පිළිබඳව. එතකොට භෝජනේ මත්තඤ්ඤුතාව සහ ජාගරියානුයෝගයත් මේ හතර අපණ්ණක ධර්මයි. මේවා ප්‍රසිද්ධ කරුණුයි. සීලය වුනහම; පැවිදි යෝගාවචරයන්ගේ සතර සංවර සීලයත්, ගිහි යෝගාවචරයන්ට ආජීව අෂ්ඨමක සීලය, අට්ඨාංග සීලය, දස සීලය ආදී වශයෙන් උපෝසථත් සඳහන්වෙලා තියෙනවා. මේ විධියට මේ සීලය සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෙ. සීලයක් සම්පූර්ණ නැතුව භාවනාවක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන උදවියත් ඉන්නවා. නමුත් සීලය එක්තරා මූල ධර්මයක්. මූල ධර්මයක් නිසා ඒක අවශ්‍යයි. ඒ සීලය අවශ්‍යයි කියන එකේ තේරුමත්, සීලයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නත් ඉගෙන ගෙන තියෙන්න ඕනෙ. තමන් ඒ රකින ශිලයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නේ කොහොමද කියලා තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒ තමන් රකින සීලය දවසකට සිය සැරයක් ආවර්ජනා කරන්න ඕනෙ. ආවර්ජනා කරනවා කියන්නෙ සලකල බලන්න ඕන. එතකොට බලවත් ප්‍රීතියක් ඇතිවෙනවා. ඒ ප්‍රීතියම සමාධියට උපකාර කරගන්න පුළුවනි.

"**පීති මනස්ස කයො පස්සම්භති. පස්සද්ධ කායො සුඛං වෙදෙති. සුඛිනො චිත්තං සමාධියති!**" ඔන්න ඔය විධියහට සීලය හොඳට හදාගන්න ඕනෙ. සමාධියත් හොඳට දියුණු කරමින් ඒ විධිහට ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලයත් තියා ගන්න ඕනෙ.

ඉන්ද්‍රිය සංවරයඃ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, හිත කියන මේ ඉඳුරන් හය අරමුණු වල පටලැවිලා ඇලීම, ගැටීම, මුලාවීම කියන මේ

ස්වභාව වලට පත්වීමයි මේ ඉන්ද්‍රියන්ගේ ස්වභාවය. ඒවාට අසුවෙන්න නොදී මේ ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයන් රැකගැනීම සතියට බාරදෙන්න ඕනෙ. සතියට බාරදීලා සංවර කරගන්න ඕනෙ. ඉන්ද්‍රිය සංවරය හොඳට තියෙනවා නම් අර සීලයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නවා වාගේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙනුත් යෝගාවචරයාට ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්. 'හය වැදෑරුම් ඉන්ද්‍රියයන් මගේ බොහොම හොඳට තැන්පත්වෙලා තියෙනවා. දැන් මෙන්න මේ විධිහට යි ඒක තියෙන්නේ' කියල සලකන්නා වූ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාට ප්‍රීතියක් ඇතිවෙනවා. ප්‍රීතිය සමාධිය ලබාගෙන දියුණු කරගැනීමට උපකාර වෙනවා. අර විතර්ක අයින්කර ගැනීමට උපකාර වෙනවා.

ඊළඟට **භොජනේ මත්තඤ්ඤුතාවඃ** භෝජනේ මත්තඤ්ඤුතාව කිව්වෙ පමණ දැන ආහාර ගැනීම. ආහාරයෙහි පමණ දැන ගන්න ඕනෙ. තත්ත්වය දැනගන්න ඕනෙ. ඉන්ද්‍රියන් කුලප්පුවන ආහාර ගන්න නරක යි. සමහර ආහාර නිසා ඉඳුරන් කුලප්පු වෙනවා. එහෙම වෙන ආහාර ගන්න නරක යි. ශරීරයට අහිතකර ආහාර ගන්න නරකයි. ප්‍රමාණය බලාගෙන ආහාර ගන්න ඕනෙ. වැඩිය ආහාර ගත්තොත් නිදිමත වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා ඒක එක්තරා ප්‍රමාණයකට ගැනීමට පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. අඩුකර ගෙනත් හොඳ නෑ. වැඩි කරගෙනත් හොඳ නෑ. විෂම කර ගෙනත් හොඳ නෑ. අඩු කරගන්නේ නැතිව, වැඩි කරගන්නේ නැතිව, විෂම කරගන්නේත් නැතිව, ආහාර ගන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට "මත්තඤ්ඤුතාව" ප්‍රමාණය දැන ගැනීමත් තත්ත්වය දැනගැනීමත් ආහාරයේ නිවැරදි බව දැනගෙන ආහාර ගැනීමත් වෙනව.

ජාගරියානුයෝගය කියන එක සම්බන්ධව විශේෂයෙන් කියන්න කරුණු රාශියක් තියෙනවා. දිග කතාවකට බහින්නයි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ කියන්නේ ජාගරියානුයෝගය අවශ්‍ය එකක්. මේ යෝගාවචරයාට කියන්නෙ නොනිඳා හිඳීම කියන එකයි. සාමාන්‍ය අදහස ජාගරණය කියන්නේ නිදි වර්ජනය කිරීම. මේ නිදි වර්ජනය කිරීම කියන එක දේශනාවේ ම උගන්වනවා පිළිවෙළට. දේශනාවේ උගන්වන්නේ

කොහොම ද? දවල් කාලය මුළුමනින් ම භාවනාවට යොදවනවා. **"දිවසං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය"** කියල මුළු දවසේ ම සක්මන් භාවනාවයි පර්යීයඞ්ක භාවනාව යි කියන දෙකෙන් යුක්තව, ආවරණීය ධර්මයන්ගෙන් (කෙලෙසුන්ට සම්බන්ධ කරන, නිවන ආවරණය කරන, වළක්වන නීවරණ ධර්මයන්ගෙන්) හිත පිරිසිදු කරගෙන වාසය කරනවා දවල් කාලේ. රාත්‍රියේ ප්‍රථම යාමය, මධ්‍යම යාමය, පශ්චිම යාමය කියලා යාම තුනක් තියෙනවා. හැන්දෑවේ හයේ ඉඳලා දහය පමණ දක්වා ප්‍රථම යාමය යි. ඊළඟ පැය හතර මධ්‍යම යාමය යි. ඊළඟ පැය හතර පශ්චිම යාමය යි. මෙයින් භාවනාව පටන්ගන්න යෝගාවචරයා ප්‍රථම යාමයත් අර විධිට දවල් වාගේ ම භාවනාවේ යෙදෙනව. ඉඳීමයි, සක්මනයි යන දෙකෙන් යුක්තව කාලය ගත කරනවා. මධ්‍යම යාමයේ සිහියෙන් යුක්තව නින්දට පත්වෙනවා. සිහියෙන් යුක්තව කියන්නේ භාවනා අරමුණෙහි කර්මස්ථාන හිත යොදාගෙන සයන ඉරියව්වෙන් කාලය ගත කරනවා. එතකොට වෙනදා නිදා ගන්නවා වාගේ නො වේ. යොගාවචරයා ඒ අවස්ථාවේ දී කර්මස්ථානයට හිත යොදාගෙන නිදාගෙන හිත හකුළාගෙන ඉන්නවා. ඊළඟට පශ්චිම යාමයේ මුල දී එයින් නැගිටිනවා. පශ්චිම යාමයේ සම්පූර්ණයෙන් ම භාවනාවෙන් කාලය ගත කරනවා. ඔය විධියට දවල් කාලයත්, රාත්‍රී යාම දෙකකුත් භාවනාවේ යෙදී ම මධ්‍යම රාත්‍රියේ නින්දට බැසීම භාවනාව පටන්ගන්න කොට කරන සාමාන්‍ය පිළිවෙල යි. ඔය තරමින් පටන් ගන්නටත් සමහරුන්ට අමාරු යි. ඒ නිසා තවත් ටිකක් දෙපැත්තෙන් මේ මධ්‍යම යාමයට එකතු කරගෙන නිදා ගන්නවා. අන්තිමේ දී අර මධ්‍යම යාමයට දෙපැත්තේ භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඔය විධියට කරගෙන යන්නා වූ යෝගාවචරයාට අමාරුවක් දැනෙන්නේ නැහැ. එකවරට ම ලොකුවට ආරම්භ කළොත් නිදිමැරීම සම්පූර්ණයෙන් එකවර ම වැඩිකර ගතහොත් භාවනාව දිගට ම පවත්වන්න බැහැ. ඒක බැරි බරක් කරට ගත්විට මග කඩා වැටෙනවා වගේ. ඒ නිසා බැරි බර කරට ගන්නේ නැතිව ටිකෙන් ටික වැඩිකර

ගන්නවා. මධ්‍යම යාමයේ භාවනා කාලය ටිකෙන් ටික කොට කරගන්නවා. අනිත් දෙපැත්තට භාවනාව වැඩිකර ගන්නවා.

බාහිර අරමුණු වලට හිත යන්නේ නැතිව හිත තැන්පත් කරගෙන ඉන්න යෝගාවචරයාට මේ ඉන්ද්‍රියන් කුලප්පු කරවන, ඉන්ද්‍රියන් පිනවන වැඩවල යෙදෙන මනුෂ්‍යයන්ට වාගේ ශරීරයට වත්, හිතට වත් වෙහෙසක් දැනෙන්නේ නැහැ. ඉන්ද්‍රියන් බාහිර අරමුණුවල යොදවලා ඒවායින් විනෝද වෙන කටයුතු වල යෙදෙන කොටයි මේ කයටයි හිතටයි දෙකට ම මහන්සි දැනෙන්නෙ. ඒ වාගේ ම මේ ශරීරයේ භූත ධර්මයන් බොහෝ සෙයින් ගෙවා දාන්නේ අර බාහිර විනෝද ක්‍රියාවන් නිසායි. හිත තැන්පත්කර ඉන්නා වූ යොගාවචරයාගේ ශරීරයට ලොකු වෙහෙසක් දැනෙන්නේ නෑ. වෙහෙසක් දැනෙන්නේ නැත්තේ මොක ද? හිත තැන්පත් වූ විට ශාරීරික කොටස් අර තරම් ඉක්මනට ගෙවෙන්නේ නැහැ. බොහෝ සියුම් විධියටයි ටිකෙන් ටික යි ශරීර කොටස් ගෙවිලා යන්නෙ. ඒ නිසා විශ්‍රාමය වැඩිය ඕනෑ නැහැ. යොගාවචරයාට නින්දෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ විශ්‍රාමය යි. හොඳට හිත තැන්පත් වෙලාවේ කායික විශ්‍රාමය උවමනා නැතුව හිටියට කිසිම අමාරුවක් නැහැ. බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කොයි තරම් අවදියෙන් ඉන්නවා ද? බොහොම සුළු වෙලාවයි ශරීරය සතප්පා ගන්නේ. ඒ තරම් සියුම් වූ තත්ත්වයකට ගිය උන්වහන්සේ ටික වෙලාවයි ඒ විධියට වැඩ වාසය කරන්නේ. භාවනා කරන යෝගාවචරයාත් සුළු වෙලාවක් ඇතැම් විට දන්නේ ම නැතුව අර විශ්‍රාමය ගන්නවා. ඒක දන්නෙත් නැහැ. සමහර විට ඉඳගෙන ම විශ්‍රාමය ගන්නවා අමාරුවක් නැහැ. හැබැයි ඒ තත්ත්වයට එනතෙක් ඒකට පනින්න යන්න හොඳ නෑ. ඒ තත්ත්වයකට එනකම් යොගාවචරයා පැනලා අමාරු විඳින්න නරකයි. අමාරු විඳිනවා කියන්නේ භාවනාවට නො ගැලපෙන විධියට නිදිවරන්න ගියොත් ඊට පහුවෙනිදා භාවනා කරන්න වෙන්නේ නෑ. නිදාගන්න යි වෙන්නේ. සමහරවිට අමාරු ඇතිවෙනවා. ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් දියුණුකර ගන්න ඕන. හොඳට දියුණු වුනායින් පස්සේ නින්ද උවමනා නැති තත්ත්වයට පත්වෙනවා.

යෝගාවචරයාට ඒක තමන්ට ම තේරෙනවා. "**ජාගරියානු යොගය**" ඔන්න ඔය විධිය යි. ඒක ඉතින් කරගෙන ගිය කෙනෙකුට යි හොඳට තේරෙන්නේ. ඒ නිසා භාවනාවේ යෙදෙන පිළිවෙළට අනුව තමන්ට ම වැටහෙනවා ඇති **ජාගරියානු යොගය.**

මෙන්න මේ විධියට සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, භෝජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව, ජාගරියානුයෝගය කියන මේ ධර්ම අපණ්ණක ධර්ම හැටියට දැක්වනවා. අනිත් සත්පුරුෂ ධර්ම හත වන්නේ; **සද්ධා, හිරි, ඔත්තප්ප, බහුස්සුත, වීර්යය, සතිය** සහ **ප්‍රඥාව** යි. ඔන්න ඔය කරුණු හත හොඳට මතක තියාගන්න ඕනෙ. විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන කෙනෙකුටත් ඔය ටික තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඔය හතයි මුලින් කියාපු හතරයි ඔය ධර්ම එකොළොහ ම සමථ භාවනා විදර්ශනා භාවනා කරන යෝගාවචරයන් පළමුවෙන් ඇති කරගන්න ඕනෙ.

අපි දැන් ඒ ධර්ම හත සම්බන්ධව හැඳින්වීමකට බහින්න ඕනෙ.

සද්ධා: ශ්‍රද්ධාව තියෙන්න ඕන. සමහර විට නොයෙක් දේ දන්න ඇත්තෝ භාවනාවට ආවහම හිතනවා, "අර ද්‍රව්‍ය ධර්ම සම්බන්ධ න්‍යායත්, රසායන විද්‍යාවත් සම්බන්ධව අහල පුරුදුයි. කරල පුරුදුයි. සමහර විට ඒ ද්‍රව්‍ය කීපයක් එකතුවීමෙන් අඩුවැඩි කිරීමෙන් (රසායන විද්‍යාවල එහෙම උගන්වනවා) ඒ විධියට මේකෙත් ඒවා මේවා ටිකක් එකතු කළ විට අර විදියේ ප්‍රතිඵලයක්, ලෝකෝත්තර ධර්මයක් ලබාගන්න හැකිවෙනවා. අපට ඕනෑ නැහැ ඔය සද්ධා ආදී දේවල්" කියලා හිතන්න පුළුවන්. "සද්ධා මොකටද? මේ වැඩ ටික මේ වගේ යෙදුවම, අර ද්‍රව්‍ය ටික එකතුකරාම ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙනවා වගේ, මේවා එකතු කළ විට ලැබෙන්නට ඕනෙ මේ විධියේ ප්‍රතිඵල" ඔහොම කියලා සද්ධාව අහක දාන්න යනවා. එහෙම හරියන්නේ නැහැ. සද්ධාව මුලින් තියෙන්න ඕන. ඒක නැත්නම් අල්ලා ගන්න බැහැ. අනෙක් ඒවා අහුවෙන්නෙත් නැහැ. ඒවා ඈත් වෙනවා. එන්න එන්න ම අවශ්‍ය ධර්ම ටික ඈත් වෙනවා. සද්ධාව හොඳට තියාගන්න ඕනෙ. "බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් සර්වඥයි. උන් වහන්සේ සියල්ල දත් උත්තමයන් වහන්සේ කෙනෙක්. මහා කාරුණිකයි. ඒ හෙයින් මේ කියන දේවල් වරදින්නේ නැහැ. ඒවාගේ ම මහාකාරුණික නිසා ඒකාන්තයෙන් ම සත්‍යයි, හිතවත්. සත්වයින්ට වරදින්නේ නැති වැඩ පිළිවෙළක් දේශනා කළ මාගේ සර්වඥයන් වහන්සේ" කියලා උන් වහන්සේ කෙරෙහි භක්තිය ඇතිකර ගන්න ඕන. "උන්වහන්සේ උගන්නපු ප්‍රතිපත්ති ධර්මයක මම යෙදෙන්නේ. මේක නෛර්‍යාණිකයි. නියම අන්දමේ යෙදුනොත් ඒකාන්තයෙන් ම නියම ප්‍රතිඵල තියනවා" කියලා ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසයක් තියෙන්න ඕනෙ. "මේ ධර්මයේ ප්‍රතිඵල ලබපු උත්තමයන් වහන්සේලා එදත් සිටියා අදත් ඉන්නවා. මේ ධර්මයේ ප්‍රතිඵල ලබාගත්තා වූ උත්තමයන් වහන්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේලා මට පිහිටයි, ධර්මය මට පිහිටයි. ඒ සංඝ රත්නය මට පිහිටයි" කියලා ශ්‍රද්ධාව ඇතිකර ගන්න ඕනෙ. ප්‍රතිපත්ති ධර්මය සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් සද්ධාව ඇතිකර ගන්න ඕන. ප්‍රතිපත්ති ධර්මය ඒකාන්තයෙන් ප්‍රතිඵල සහිත යි කියලා විශ්වාසය තබාගන්න ඕනෙ. "**අධිමොක්ඛ ශ්‍රද්ධාව**" කියලයි ඕකට කියන්නේ. "ඒක මෙහෙම වෙන්න පුළුවන්. අරෙහෙම වෙන්න පුළුවන්. ඔය විධියේ සැක උපදවමින් එහාට මෙහාට පනින හිතට විචිකිච්ඡාව යි කියන්නේ. **අධිමොක්ඛ** කියන්නේ අන්න ඒ විචිකිච්ඡාව කඩලා දමලා ඒකාන්තයෙන් හිත පිහිටුවන ගුණයටයි. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී භාවනා යෝගියාට භාවනාවට උවමනා කාරණා සකස් වෙනවා. මෙන්න මේ නිසා **ශ්‍රද්ධාව** ඉතාම උපකාර වෙනවා.

අනික් කාරණය **හිරි ඔතප්**, මේ දෙකත් උපකාරී වෙනවා. ලැජ්ජා, බය දෙක උවමනාම යි. මේ දේව ධර්ම දෙක තිබෙන්න ඕනෙ. බහුස්සුත භාවය තිබෙන්න ඕනෙ. බහුස්සුත භාවය කියන්නේ බොහෝ ම ධර්ම ඉගෙනීම නොවෙයි. අවශ්‍යම ධර්ම කාරණා ටික හිතට අරගෙන තැන්පත් කරගෙන තියෙන්න ඕන. අවශ්‍යම ධර්ම කියන්නේ මොනවා ද? විදර්ශනා භාවනාවට භූමි වන ධර්ම ටික තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. විදර්ශනා භාවනා පවත්වන්නේ කොහේ ද අන්න ඒකයි විදර්ශනා භූමි කියන්නේ. ඒවා තේරුම් අරන් තියෙන්න ඕනෙ. මේ රූප ධර්ම මොනවා ද කියා තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕනෙ.

(ඒ රූප වලින් **පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ** කියන මේ ධර්මයන්ගේ) ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. "**පච්චත්ථ ලක්ඛණ**" කියන මෙන්න මේ රූප ආදි ඒ ඒ ධර්මයන්ට ආවේනික ප්‍රත්‍යක්ෂ ලක්ෂණ පිළිබඳව දැනගෙන තිබෙන්නට ඕන. ඒ ධර්මයන් සම්බන්ධව පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ආදී වෙන් වෙන් වශයෙන් කොටස් තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. රූප කොටස් සම්බන්ධව හුගාක් දැනගෙන තියෙන තරමට පැහැදිලියි. ස්කන්ධ, ධාතු ආයතන, ඉන්ද්‍රිය, පටිච්ච සමුප්පාදය ඔන්න ඕවා සම්බන්ධයෙන් තේරුමක් තියන තරමට මේක ලේසියෙන් වටහා ගන්න පුළුවන්. භාවනාවේ දී ඕවා වැටහෙනවා. වැටහෙන කොට තමන්ට මුලාවක් නැතුව තේරුම් ගන්න පුළුවන් අර මම කලින් දැන ගත්ත දේ තමයි දැන් මට මේ භාවනාවේ දී වැටහෙන්නේ කියලා. නැතිනම් නිතරම අහන්න සිද්ධ වෙනවා "මේක කොහොමද, මේක කොහොමද" කියලා.

බහුස්සුත කමඃ හිත තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. හිත තේරුම් ගැනීමට ඇති එකම දේ අරමුණයි. අරමුණක් සමග හිත ලැබෙන්නේ **චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සොත විඤ්ඤාණය, ඝාණ විඤ්ඤාණය, ජිව්හා විඤ්ඤාණය කාය විඤ්ඤාණය මනො විඤ්ඤාණය** වශයෙන් හිත් හයක් තියෙනවා. ඔය හිත් හය තේරුම් ගන්න ලේසියි.

රූපයක් සම්බන්ධ වෙනවා චක්ඛු විඤ්ඤාණ හිතට, ශබ්දයක් සම්බන්ධ වෙනවා සෝත විඤ්ඤාණ සිතට, සුවදක් / ගඳක් සම්බන්ධ වෙනවා ඝාන විඤ්ඤාණ හිතට, රසයක් සම්බන්ධ වෙනවා ජිව්හා විඤ්ඤාණ හිතට, ඵොට්ඨබ්බයක් සම්බන්ධ වෙනවා කාය විඤ්ඤාණ හිතට, මෙයින් බැහැර වෙන යම්කිසි අරමුණක් සම්බන්ධ වෙනවා මනෝ විඤ්ඤාණ හිතට. මේ විධියට හිත තේරුම් ගන්න ඕනෙ. හිත සම්බන්ධ චෛතසික හුගක් බැරිනම් ටිකක් වත් තේරුම් ගන්න ඕනෙ. විතර්කය, විචාරය, ප්‍රීතිය, ඵස්සය, වේදනා, සඤ්ඤාව, චේතනාව චිත්තය කියන ඔය ටික හොඳට හෝ සාමාන්‍යයෙන් හෝ තේරුම් අරගෙන තියෙන්නට ඕනෙ. එතකොට බහුශ්‍රැත යි කියලා කියන්න පුළුවන්. තව හුගාක් මේ සම්බන්ධව දන්නවා නම් දන්නා තරමට ම භාවනාව ලෙහෙසි යි. බහුශ්‍රැතකම තියෙන්නට ම ඕනෙ.

ඊළඟට "**වීර්‍ය්‍ය**" අවශ්‍ය බව තේරෙනවා. කුසීත වෙන්නේ නැතිව කටයුතු කිරීමට උපකාර වෙනවා වීර්යය.

"**සතිය**" ඃ සතිය හොඳ එකක් බව දන්නවා.

අනිත් එක "**ප්‍රඥාව**"ඃ ප්‍රඥාව කියන්නේ සංස්කාරයන්. මේ භාවනාවට ගත්ත අරමුණු සම්බන්ධවත් ඒ අරමුණට සම්බන්ධ වෙලා ඇලිලා ඉදිරිපත්වන තවත් දේවලුත් යන මේවා සියල්ලම සංස්කාර වෙනවා. මේ සංස්කාරයන්ගේ ගුණය එකින් එකට වෙන්කර තේරුම් ගන්නට පුළුවන් විශ්ලේෂී ගතිය ප්‍රඥාවයි. එතන සිද්ධ වෙන්නේ දර්ශන කෘතය යි. සතියෙන් කෙරෙන්නේ වටහා දීම, මතුකරලා දීම යි. මෙන්න මේ ටික මෙතන එකොළහක් තියෙනවා. මේවා හොඳට හිතට අරගෙන, භාවනාවට මුලින් ම මෙන්න මේ ටික තමන් තුළ තිබෙනවා ද කියා කල්පනා කර බලා අඩුනම් සම්පූර්ණ කර ගන්නට ඕනෙ. නැතිනම් දියුණු කර ගන්නට ඕනෙ. එහෙම මේ ආකාරයට මේ භාවනාවේ සාර්ථකත්වය ලබා ගන්නට පුළුවන්.

මේ විධියට භාවනා කරන අවස්ථාවේ දී සිතේ තැන්පත් කම හොඳට ලැබෙන අවස්ථාවක් තිබෙනවා. එවිට අර නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් හිත අයින් වෙනවා. ඒ නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් හිත අයින් වෙලා හිත හොඳ දියුණු තත්ත්වයක තියෙනවා නම් අන්න එබඳු අවස්ථාවේ දී හිත දෙස බලන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට තමාගේ හිත තුළ අර ශ්‍රද්ධාදි ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වැඩිලා තිබෙන බව පෙනෙනවා. මීට කලින් අර දියුණු කරගත් ධර්ම මේ අවස්ථාවේ දී තව දුරටත් බල වශයෙන් වැඩෙනවා. බල වශයෙන් වැඩෙනවා කියන්නේ අර විරුද්ධ ධර්මයකින් කම්පා නොවන තත්ත්වයට මේ ධර්ම දියුණු වෙලා තියෙනවා. අශ්‍රද්ධාවකින් කම්පා නො වන ගතිය යි.

ශ්‍රද්ධා බලයඃ ප්‍රමාදයෙන් කම්පා නො වන ගතිය යි.

සති බලයඃ මුලාවකින් කම්පා නො වන ගතිය යි.

විරිය බලයඃ කුසීත කමින් කම්පා නො වන ඇද හැලෙන්නේ නැති ගතිය විරිය බලය යි. ඔය විධියට බල තත්ත්වයක පැමිණිලා

තියෙනව ද කියලා සලකා බලන්න ඕනෙ. ඒවාගේ ම ඉන්ද්‍රිය ගැන කියන්නේ යමක් අධිපති වශයෙන් ලැබෙනවා නම් ශ්‍රද්ධාව අධිපති වශයෙන් ලැබෙන්නට පුළුවන්, ප්‍රඥාව අධිපති වශයෙන් ලැබෙන්නට පුළුවන්, සතිය අධිපති වශයෙන් ලැබෙන්නට පුළුවන්. මේ එක එක ධර්ම වෙන වෙන ම ලැබෙන හැටි සලකන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඔය විධිහේ දියුණු අවස්ථාවක් තියෙනවා නම් ඔන්න ඔය අවස්ථාවට කියන්නේ සමාධියේ **උපචාර** අවස්ථාව කියල යි. ඔය උපචාර අවස්ථාව ඔතන ඔහොම පවත්වා ගෙන තව තවත් දියුණුවට පත්කර ගන්න යි මහන්සි වෙන්න ඕනෙ. කැඩෙන්න නොදී, වැටෙන්න නොදී, මේ තත්ත්වය ඉස්සරහට ගෙනියන්න මහන්සි ගන්න ඕනෙ. එහෙම යනකොට **උපචාර, අනුලෝම** තත්ත්වයන්ට දෙවැනි මධ්‍යම තත්ත්වයක් ලැබෙනවා. ඒක දියුණුයි අරට වඩා. එතැනදී ත් තවත් එහාට දියුණු වෙනකොට, ඒ තමා කරන්නා වූ භාවනාවේ හැටියට, සමථ භාවනාවක් හෝ විදර්ශනා භාවනාවක් හෝ ඒ දෙකෙන් එකක් හැටියට ප්‍රඥාව හෝ අර්පණාව සම්පූර්ණ වෙනවා. මෙන්න මේ තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීමට යි මහන්සි ගන්න ඕනෙ. ඒ මහන්සි ගන්නවා කියන්නේ දඟලීමක් නොවෙයි. නොකඩවා ගෙනයාම යි. බාහිර බාධක වලින්, වැරදි දේවල් වලින් හිත අයින් කරගෙන හිත වැටෙන්න නොදී අර තත්ත්වයෙන් දිගට ගෙනියන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති කර ගැනීම යි මේ දියුණු කරගැනීම යි කියන්නේ.

එතකොට අද ඔන්න ඔය ටිකයි කියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. වෙනින් දවසක තව ටිකක් එහාට කියන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. අද දවසේදී මෙන්න මේ විධියට මේ භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයන් ඒ තමන්ගේ භාවනා හිත හොඳට තබාගෙන තව දුරටත් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උනන්දු වෙන්න ඕනෙ. මේ කරනු ලබන්නා වූ භාවනා වල බලයෙන් තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ උත්තමාර්ථය ඉක්මනින් ම අත්පත් කර ගැනීමට හැකිවේවා කියා ප්‍රාර්ථනා තියා ගනිමු.

සාදු! සාදු! සාදු!

3

"සති සම්පජඤ්ඤය"

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

"සතිසම්පජඤ්ඤෙ භික්ඛවෙ, අසති සම්පජඤ්ඤෙ විපන්නස්ස හතූපනිසං හොති හිරොත්තප්පං. හිරොත්තප්පෙ අසති හිරොත්තප්ප විපන්නස්ස හතූපනිසො හොති ඉන්ද්‍රියසංවරො, ඉන්ද්‍රිය සංවරෙ අසති ඉන්ද්‍රියසංවර විපන්නස්ස හතූපනිසං හොති සීලං. සීලෙ අසති සීල විපන්නස්ස හතූපනිසො හොති සම්මාසමාධි. සම්මාසමාධිම්හි අසති සම්මාසමාධි විපන්නස්ස හතූපනිසං හොති යථාභූත ඤාණදස්සනං යථාභූත ඤාණදස්සනෙ අසති යථාභූත ඤාණදස්සන විපන්නස්ස හතූපනිසො හොති නිබ්බිදාවිරාගො. නිබ්බිදාවිරාගෙ අසති නිබ්බිදාවිරාග විපන්නස්ස හතූපනිසං හොති විමුත්තිඤාණ දස්සනං."

(අං. නි. 5/340)

අද ධර්ම දේශනාව කරන්න බලාපෙරොත්තු වෙන්නේ අර මුලින් ප්‍රකාශ කරපු විදර්ශනා ඥාන ක්‍රමයට බාහිරව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තවත් එක්තරා නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයක් පැහැදිලිකර දීමට යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රධාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ නිර්වාණ ගාමිණී ප්‍රතිපත්තිය මතුකර දීමට යි. පුද්ගලයන්ගේ තත්ත්වය අනුවත්, පුද්ගලයන්ගේ අදහස් වල හැටි හැටියටත්, පුද්ගලයන්ගේ ධාතු ගුණ අනුවත් උන්වහන්සේගේ දේශනාව නොයෙක් ක්‍රම වලට විහිදිලා ගිහිල්ලා තිබෙනවා. අපටත්, මේ කාලයේ නොයෙක් විධිහේ පුද්ගලයන්ගේ හැටි හැටියටත් භාවනා මාර්ග ලැබෙන්නට පුළුවනි. සෑම පුද්ගලයකුට ම එක ම භාවනා ක්‍රමයක් හරියන්නේ නෑ. ඒ ඒ පුද්ගලයන්ට ගැලපෙන අන්දමට අපි හොයලා අනුන්ට කියා දෙන්නට

ඕනෙ. අප දන්නා තරමින් අපගේ ඒ කාර්යය ඉතා හොඳින්, කරුණාවෙන් ඉෂ්ඨ කරන්නට එක්තරා ක්‍රමයකට අපි බැඳිලා තියෙනවා. භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙක් වුනහම, ඒ භික්ෂූන් වහන්සේ විශේෂයෙන් යොගාවචර වහන්සේ කෙනෙක් වූ විට ඒ යෝගාවචරයා දැනගෙන තියෙන්නට ඕනෙ නිර්වාණ ගාමිණී ප්‍රතිපත්තිය විස්තර කිරීමේ පිළිවෙළවල්. තමා යම්කිසි ක්‍රමයකින් නිවන් ලබාගැනීමේ මාර්ගයක යෙදුනා නම්, එහෙම නැත්නම් පුරුදු කරගත්තා නම්, ඒ පුරුදු කර ගත්තා වූ ක්‍රමය ම අන් අයට කියා දෙන්නට ගියාම සමහර විටෙක අඩුපාඩු හිටිනවා. නොයෙක් ක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ තියෙන නිසා අපි ඒ ක්‍රම කොයිවත් තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ නිර්වාණ ගාමිණී මාර්ග ප්‍රතිපදාව දේශනා කරනකොට ප්‍රධාන වශයෙන් සීලය ඉදිරිපත් කරගෙන යි එය ඉදිරිපත් කරන්නේ. සීලය දියුණු කරගත් පුද්ගලයකුට ඒ **සීල විසුද්ධිය** සම්පූර්ණ වෙනකොට ඊළඟට **දිට්ඨි විසුද්ධිය** සම්පූර්ණ කර ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ දේශනාවක් තියෙනවා. අර ඕඝ තරන ප්‍රතිපදාව කියන මේ ක්‍රමය අනුව උන්වහන්සේ සීලයෙන් පටන් අරගෙන සමාධිය, ප්‍රඥාව ඔය ආදී ක්‍රමයෙන් වැඩෙන හැටියට, පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරය වැඩෙන හැටියට දේශනා කරනවා.

සමහර තැනක ඒ පුද්ගල තත්ත්වය තේරුම් ගත් උන්වහන්සේ සීලය මැද්දට ගෙන යනවා. සිලයට මුලින් තවත් දිය යුතු දේවල් තියන බව උන්වහන්සේ හඟවමින් දේශනා කරන තැන් තියනවා. මේ දේශනාව ඒ **සති සම්පජඤ්ඤය** පිණිස යි. උන්වහන්සේ, මුලින් සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න කියල යි දේශනා කරන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් ඒ සීලය දියුණු වූ පුද්ගලයාට වෙන්න පුළුවන්. සීලය ගැන ප්‍රශ්නයක් නෑ. නමුත් පුද්ගලයාගේ වෙන අඩුපාඩුකම් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඕනෑකම තිබෙනවා, නමුත් තමන්ගේ ඕනෑකම නියම විධියට ක්‍රියාවේ යොදවන්නට ඔහුට අවස්ථාවක් නැහැ. ඒ අවස්ථාව සලසා ගන්නෙත් නෑ. මේ නිසා උන්වහන්සේ මුලින් සති සම්පජඤ්ඤයට ඒ යෝගාවචරයා යොමු කරනවා.

"**සතිසමපජඤ්ඤෙ අසති සමපජඤ්ඤෙ විපනනසස හතූපනිසං හොති හිරොත්තපපං**" යම් පුද්ගලයෙකුට සති සම්පජඤ්ඤය නැත්නම්, එබඳු පුද්ගලයා ඔහුගේ හිතින් "**හිරොත්තපපං හතූපනිසං**" හිරි ඔතප් කියන මේ ගුණ ධර්ම දෙක ලබා ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ තත්ත්වය නැතිකර ගෙන යි තියෙන්නේ. හිරි, ඔතප් දෙක අවශ්‍ය කරුණු දෙකක්. හිරි ඔතප් දෙක ඇති වීමේ ප්‍රත්‍ය නැති කරගත් තැනැත්තා කවුද? ඒ සති සම්පජඤ්ඤය නැති තැනැත්තා යි. ඔහුට සති සම්පජඤ්ඤය ඇතිවුනේ නෑ. ඒ වාගේ ම සති සම්පජඤ්ඤය ඔහුගෙන් බැහැරවෙලා ගියා. සති සම්පජඤ්ඤයෙන් ඔහු දැන් විපතට පැමිණිලා. එතකොට හිරි ඔතප් දෙක අවශ්‍ය ම ගුණ ධර්ම දෙකක්. මේවා සාමාන්‍ය නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපත්තියට පමණක් නොවේ ලෞකික දියුණුවටත් උපකාර වෙනවා. "ලෞකික, ලෝකෝත්තර" කියන ගුණ දෙකට ම හිරි ඔතප් දෙක උපකාර වෙනවා.

"හිරිය" කියන්නේ පවට ලැජ්ජාවීම යි. පවක් ඉදිරිපත් වූ හැටියේ කුකුල් පිහාටුවක් ගින්නට ඇල්ලුවහම අනිත් පැත්තට කැරකිලා යන්නා වාගේ හිත අයින් වෙලා යනවා. "හිරිය" අන්න ඒ විධිහේ තත්ත්වයක්.

"ඔත්තප්පය" කීවේ භයවීම යි. අකුසල ධර්මයක් හිතට ආවහම ඒ එන අවස්ථාවේ ලොකු භයක් තැති ගැනීමක් ඇති කර ගන්නවා. එතකොට "හිරි" කියන්නේ පිළිකුල් කිරීම. "ඔත්තප්පය" කීවේ භයවීම. ඒ දෙකෙන් ම අකුසල් ඉදිරිපත් වුනු අවස්ථාවේදී ම හිත අනිත් පැත්තට යවනවා. එවිට අකුසලය පැත්තට හිත යන්නේ නෑ. එකෙන් පිට පනින ගතිය යි තියන්නේ. හිරි ඔතප් දෙක තියනවා නම් මේ ගතිය රැකගන්න පුළුවන්. මේවා අවශ්‍ය ම ධර්ම දෙකක්. මේ දෙක හිතේ බල පවත්වන්නේ නිකම් ම නොවේ. සති සම්පජඤ්ඤය තියන කෙනෙකුට යි ඒවා ඇතිවෙන්නේ. එතකොට සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙලා තියනවා නම් හිරි ඔතප් දෙකත් ඔහුට තිබෙනවා. "හිරි - ඔතප්" දෙක ලෝක පාලක ධර්ම කියල යි බුද්ධ ධර්මයේ සඳහන් වෙන්නේ. අභිධර්මයේ උගන්වනවා "ලෝක පාලක දුකය"යි කියලා චෛතසික දෙකක්. එතකොට මේ හිරි - ඔත්තප්ප දෙක ලෝක

පාලක ධර්ම දෙකක්. මේක හොඳට දැන් තේරුම් ගන්නට පුළුවනි. යම් චිත්ත සන්තානයක හිරි ඔතප් නැත්නම් එතන ලොකු දුර්වල කමක් ප්‍රකටව පවතිනවා. අනිත් එක, ලෝකයාගේ සදාචාර ධර්ම නියම අන්දමින් පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන්නේ මේ හිරි ඔතප් දෙක යි. ඒ නිසා ඒවාට "ලෝක පාලක දුකය"යි කියනවා. සමහර තැනක මේවාට කියනවා "දේව ධර්ම" කියලා.

"හිරිඔත්තප්ප සම්පන්නා - සුක්කධම්ම සමාහිතා
සන්තො සප්පුරිසො ලොකෙ - දෙව දම්මාති වුච්චරෙ"

(ජා. පා. 1/4)

ඔන්න ඔය විධියට ජාතක දේශනාවල සඳහන් වෙනවා, හිරි ඔතප් දෙකට දේව ධර්ම යි කියලා. ඒ තරම් උසස් මේ අංග දෙක සන්තානයක ඇතිකර ගැනීමට මෙන්න මේ සති සම්පජඤ්ඤය අවශ්‍ය බවයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ. වෙන තැන්වල සතිසම්පජඤ්ඤය මීට වඩා ටිකක් පහළිනුයි දේශනා කරලා තිබෙන්නේ. නමුත් මේ ස්ථානයේ එය දේශනා කරනු ලබන්නේ මුලින් ම සති සම්පජඤ්ඤය අවශ්‍ය බවයි. සති සම්පජඤ්ඤය ඒ තරම් වටිනා එකක්. සති සම්පජඤ්ඤය පිළිබඳව දේශනා කීපයක් පැවැත් වූ බව මට මතකයි. සතිය යි, සම්පජඤ්ඤය යි දෙක භාවනා පටන් ගන්නා වූ ඇත්තන්ටත් භාවනාව දිගට ගෙනයන්නා වූ ඇත්තන්ටත් ඒකාන්තයෙන් ම ප්‍රයෝජන යි.

සති සම්පජඤ්ඤය: සතිය කියන්නේ සිහිය යි. ධර්මානුරූපව තේරුම් ගැනීම සම්පජඤ්ඤය යි. එතකොට ඒ නුවණ කියන එක යි. සිහිය යි, සිහිනුවණ යි සති සම්පජඤ්ඤය යි කියන්නේ. මේ දෙක හොඳට තියෙන්න ඕනෙ කියන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ. මේ දෙක නැත්නම් හිරි ඔතප් දෙක පවතින්නේ නැහැ කියල යි උන්වහන්සේ වදාළේ.

එතකොට "**හිරි ඔත්තප්පෙ අසති හිරිඔත්තප්ප විපන්නස්ස හතුපනිසො හොති ඉන්ද්‍රිය සංවරො**" කෙනෙකුට ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැති වෙනවා. ඒ කාට ද? හිරි ඔතප්ප දෙක නැති කෙනාට ඉන්ද්‍රිය

සංවරයකුත් නැහැ. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැතිවෙනවා. එතකොට ඔහුට සතිය නැහැ. සම්පජඤ්ඤයත් නැහැ. එතකොට හිරි ඔතප් දෙක නැතිව වැඩ කරන්න වෙනවා. ලැජ්ජා බය දෙක නැති වෙනකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් නැති වෙනවා. 'ඉන්ද්‍රිය සංවරය' යි කිව්වේ මොකක් ද? ලොකු තේරුමක් ඇති, කවුරුත් දන්න දෙයක් ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක. නමුත් ඉන්ද්‍රය සංවරය ගැන හිතලා තියෙන්නේ ටිකයි. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, හිත කියන මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හයත් එතකොට ඇසට හමුවන රූප, කනට හමුවන ශබ්ද, නාසයට හමුවන ගඳ සුවඳ, දිවට හමුවන රසය, කයට හමුවන ස්පර්ශය, හිතට අරමුණු වන ධර්ම කියන මෙන්න මේවා ඉන්ද්‍රිය සංවරයට අදාළ වෙනවා. මේ අවස්ථාවල දී හොඳට අර සති සම්පජඤ්ඤය එතනට උවමනා කරනවා. නමුත් මේ දේශනාවේ මුලින් ම ඒක සඳහන් කළා. සතිය හොඳින් යොදාගෙන ඉන්න කොට යි ඉන්ද්‍රිය සංවරය සම්පූර්ණ වෙන්නේ. මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය තම තමන් තේරුම් ගන්න ඕනෙ, 'මගෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය සම්පූර්ණ වෙනවා ද?' කියලා. දැන් ආසා උපදින වස්තු නොයෙකුත් තියෙනවා. ඒ වාගේ ම ද්වේශය උපදින වස්තුත් තියෙනවා. ඔය වස්තු රූප කොටස් වශයෙන් තියෙනවා. එතකොට සිවුරු-පිරිකර-ආහාර පාන වර්ගත් වෙන වෙනත් නොයකුත් දේවල්, පුද්ගලයෝ ඔය දෙපැත්තට ම හේත්තු වන අන්දමේ වස්තු තියෙනවා. එක කොටසක් ප්‍රිය වස්තු නිසා ඇති වෙනවා. ඒ ආසාව යි. අනිත් කොටස නිසා ද්වේශය ඇතිවෙනවා. ඔය දෙකම ඇති නො වුනත් සමහර විටෙක මෝහයක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. 'මේකට අහු නොවී වාසය කරන්න ඕනෙ'යි කියන හැඟීම තියා ගන්න ඕන.

ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, හිත කියන මෙන්න මේවා මොන අන්දමින් ද මගේ පුද්ගලික තත්ත්වය කෙරෙහි බලපාන්නේ? කොයි විධියට ද මේවා සම්බන්ධව නිවැරදි ක්‍රම පිළිබඳව සිහිය යොදන්න ඕනෙ. මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය පිළිබඳව නිතර සැළකිලිමත් වීමට අවශ්‍ය කරනවා. මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය යම්තැනක අඩුපාඩු වෙනවා නම් අඩුපාඩු වෙනකොට සිද්ධ වෙන දේ ඊළඟට කියන්න ඕනෙ.

"ඉන්ද්‍රිය සංවරෙ අසති ඉන්ද්‍රිය සංවර විපන්නස්ස හතූපනිසං හොති සීලං" ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැත්නම් එතැන සීලයට උවමනා කරන ප්‍රත්‍ය නැහැ. ප්‍රත්‍ය නැති වෙලා. එතකොට තේරුම් ගන්න ඕනෙ, අර තමන්ට හමුවන, තමන්ගේ ඉන්ද්‍රිය වලට හමුවන, වස්තු නිසා ආසාවල් ඇතිවෙනවා නම්, තරහවල් ඇතිවෙනවා නම්, ඊර්ෂ්‍යාවල් ඇති වෙනවා නම්, මාන්න ඇති වෙනවා නම්, මෝඩකම ඇති වෙනවා නම්, එතැන ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැති බව. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැති වෙනකොට මොකද වෙන්නේ? සීලය නැති වෙනවා. සීලය ලබා ගැනීමට, දියුණුකර ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රත්‍ය එතැන නැහැ. මෙන්න මේක මෙතෙන්ට එනකොට තමන්ගේ හිත හොඳට ක්‍රියාවේ යොදලා බලන්න ඕනෙ.

අපි සිල් සමාදන් වෙනවා. සිල් අරගෙන ඉන්නවා. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලයක් ආරක්ෂා කරන්න, ප්‍රධාන වශයෙන් ශික්ෂා පද ආරක්ෂා කරන්න බැඳිල යි ඉන්නේ. අපි පෙන්නුම් කරගෙන ඉන්නේ සීලයක්. නමුත් මීට මුලින් සඳහන් වෙච්ච ඉන්ද්‍රිය සංවරය කැඩිලා නම් මෙතන සීලය ආරක්ෂා වීමේ හේතුත් කැඩිලා. සීලය ආරක්ෂා කිරීමේ හේතුව මොකක් ද? ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරය යි. එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැත්නම් සීලය නෑ. එතකොට සීලයකින් පෙනී සිටියත් සීලය ඔහු තුළ නැහැ. අපි - තමන් ගැන නියම අන්දමින් සිත යොදලා බලන්න ඕනෙ. තමන්ගේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය මොන මොන අන්දමකින් ද ක්‍රියාකරන්නේ, මොන තත්ත්වයකට ද ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙන්නේ, කියල හිත යොදල බලන්න ඕනෙ. අඩුපාඩුකම් තියෙනවා නම් සකස් කරගන්න ඕනෙ. මේ මුලින් කියාපු ගුණ ටිකː **"සති සම්පජඤ්ඤය, හිරි-ඔත්තප්පය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය"** කියන මේ ටික ක්‍රමයෙන් හේතු සාධක වී තියෙන්න ඕනෙ.

අන්තිමේ දී සීලයට බැස ගත් විට මේ සීල විශුද්ධිය යි. ඇතැම් තැනක ඉන්ද්‍රිය සංවරය සීලයක් වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. දැන් මෙතන සීලය වෙනම යි ඉන්ද්‍රිය සංවරය වෙනමයි තියෙන්නේ. මේ බුද්ධ දේශනාවේ බොහෝ තැන්වල ඉන්ද්‍රිය සංවරය වෙනම යි, සීලය වෙනම යි තියෙන්නේ. සීලය කියල ප්‍රධාන වශයෙන් කියවෙන්නේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය යි. අනිත් ඒවා ඒකට උපකාර වන ධර්ම

වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ අන්දමට යෝගාවචරයෙකුට සීලය අවශ්‍යය යි කියන එක ඊළඟට තේරුම් ගන්න පුළුවනි.

"සීලෙ අසති සීල විපන්නස්ස හතූපනිසො හොති සමාධි" එතකොට සීලය නැතිවී, සීලයෙන් පිරිහිලා නම් සීලයෙන් විපත්තියට පැමිණිලා නම්, සමාධි ප්‍රත්‍ය නැති කරගෙන යි තියෙන්නේ. සමාධිය ඇති වීමේ ප්‍රත්‍ය නැත. සමාධිය ඇති වීමට ප්‍රත්‍ය නැත්නම් සමාධිය ඇති වන්නේ නැහැ. සීලය නැත්නම් සමාධිය නැහැ. එතකොට සීලය හොඳින් තියෙන කෙනෙකුට සමාධිය තියාගන්න පුළුවන් කියන එක මෙන්න මේ කරුණින් තේරුම් ගන්න පුළුවනි. මේක දන්න ම කාරණයක්. මේ ධර්ම පරම්පරාව, ක්‍රමයෙන් ආව ධර්ම පරම්පරාවක්. හොඳට හිතට ගැනීමට යි මේ මතක් කරන්නේ. හේතු ඵල වශයෙන් ඉදිරිපත් කළ ධර්ම පරම්පරාව මෙන්න මෙහෙම යි. සීලය දියුණු වෙනකොට සමධිය දියුණු වෙනවා. සීලය හොඳින් තියෙනවා නම් සමාධිය දියුණු කරගන්න උපකාර වෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙහෙම යි. සීලය හොඳට තැන්පත් කරගෙන, හොඳින් රැකගෙන ඉන්න පුද්ගලයා සීලය මෙනෙහි කරනවා. හොඳට සීලය මෙනෙහි කරන කොට ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. ප්‍රීතියෙන් ප්‍රමෝදය ඇති වෙනවා. ප්‍රමෝදය කියන්නේ සතුට. සතුටෙන් පස්සේ සුඛය ඇතිවෙනවා. සුඛයෙන් පස්සේ තමයි ඔන්න සමාධිය ඇති වෙන්නේ. නියත වශයෙන් මේ දේශනාවේ සඳහන් වෙන්නේ සීලය යි, සමාධිය යි එකට එක සම්බන්ධ ධර්ම දෙකක් වශයෙන්. එතකොට සමාධියේ ප්‍රත්‍යය සීලය යි. යම්කිසි කෙනෙකුට හොඳට සීලය ආරක්ෂා වෙලා තියෙනවා නම් ඒ ඇත්තාට සමාධිය හිඟ නැහැ. සමාධිය දියුණු කරන්නෙයි කියලා අමුතුවෙන් බලාපොරොත්තුවක් වෙන්න ඕනෙ නැහැ. හොඳට සීලය තියෙනවා නම් එහෙම තියෙන කෙනාට සමාධිය ලබාගන්න පුළුවන් කියන එක යි එහි තේරුම.

භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා ගැන අපි කල්පනා කරලා බලමු. ඉස්සෙල්ලා ම හිතන්නේ සීලය ගැන යි. සීලය හොඳින්

තියාගෙන, ඊළඟට යම්කිසි භාවනා අරමුණක හිත යොදලා සති සම්පජඤ්ඤය රැකගන්න යි සාමාන්‍ය ක්‍රමයට බලන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාවේ සති සම්පජඤ්ඤය මීට වඩා ඉහළින් පෙන්නුවා. මේකත් සමහර පුද්ගලයන්ට ඔරොත්තු දෙන්නා වූ, අවශ්‍ය වන්නා වූ ක්‍රමයක් බව මේ නිසා තේරුම් ගන්න ඕනෙ. පුද්ගලයා හොඳට දියුණු නම් ඉස්සෙල්ලා සති සම්පජඤ්ඤයෙන් පටන් ගන්න ඕනෙ. සති සම්පජඤ්ඤය හොඳට දියුණු කරගෙන යන්න යි කියලා තියෙනවා. සීලය ගැන ඔහුට කතාවක් කරන්නේ නැහැ. සති සම්පඤ්ඤය දියුණු කරගෙන යද්දී සීලය ගැන මතක් කරන්නේ නැහැ. එතකොට සති සම්පජඤ්ඤයට සම්බන්ධවන ඊළඟ කරුණු ටිකඃ හිරි - ඔත්තප්පය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඔය කියන මේවා ආරක්ෂා වෙන පිළිවෙළ ඔහුට ඉබේට ම පේනවා. ඊළඟට සීලයට බහිනවා. සිලය ගැන මුලින් කතා කරන්නේ නැහැ. සමහර උදවිය සීලය කියනකොට ටිකක් බයයි. "ඕවා කරන්න බෑ. ඔය ශික්ෂා පද ගොඩක් රකින්න අමාරුයි" කියල, ඔන්න ඔය විධිහේ හිතට වධ දෙන එකක් කියල ඒ ඇත්තනට වැටහෙන්නේ.

මෙන්න මේ ක්‍රමය, සති සම්පජඤ්ඤය මුලින් ආපු ක්‍රමය, දියුණු කරගෙන යනකොට ඉබේට ම සීලයට වැටෙනවා. ඒ වාගේ ම, "**භාවනා කරන්න**" යි කියනකොට සමහර කෙනෙකුට ඒක නිකං විකාරයක් වගෙයි. මේ ධර්ම ක්‍රමය පුරුදු කරගෙන, පුහුණු කරගෙන යනකොට ඉබේට ම භාවනාවට වැටෙනවා. හිත තැන්පත් වෙනවා. තැන්පත් වුනායින් පස්සේ, 'දැන් මා විසින් කරන්න තියෙන්නෙ කුමක් ද? දැන් සීලය හොඳට පිරිසිදුව තියෙනවා. දැන් ඊළඟට හිත තැන්පත් කර ගන්න ඕනෙ' කියන හැඟීම ඇතිවෙනවා. හොඳට සීලය රකින, භාවනා කරන සමහර පුද්ගලයන් ඉන්නවා. පිරිසක් එක්ක කටයුතු කරන කොට ඔන්න සීලය හොඳින් රකිනවා. අනිත් උදවිය සිල් රකින්නේ නෑ. ඒ ඇත්තන්ටත් සීලය සම්බන්ධව කරුණු කියනවා. ඒ විධියට කරුණු කියන කොට ඒ ඇත්තොත් සිල් සමාදන් වෙනවා. ඒ ඇත්තොත් සිල් පුරනවා. ඊළඟට අර කරුණු කියාපු ඇත්තා හිතනවා

'මේ ඇත්තො යි මම යි දැන් එක ගානයි. ඒ නිසා ඊට වඩා ඉහළින් හිටින්න ඕනෙ'යි කියල හැඟීමක් ඇතිකරගෙන සමාධියකුත් දියුණු කරගන්නවා. එතකොට අර සීලය උපකාර කර ගන්නවා සමාධියට. මෙන්න මේ විධිහේ ස්වභාවයක් තියෙනවා.

අපිත් සමහර විටක ඒ ඒ පුද්ගලයන් සම්බන්ධව අත්හදා බැලීමට හිතා ගන්නවා නම්, මේ පුද්ගලයන් සම්බන්ධවත් මේ ක්‍රමය සාර්ථකව ගෙනියන්න පුළුවන්. දන්නෙම නැතිව ඒ පුද්ගලයන් හොඳ මඟකට, යහ මඟකට, හරවා ගන්න පුළුවන්. එතකොට මෙන්න මේ සමාධිය ගැන යි දැන් මේ කතාව. සමාධිය දන්නවා මේ ඇත්තෝ. ඒක අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න දෙයක් නෑ. හිතේ තැන්පත් කම හොඳට දියුණු වෙච්ච සමාධිය තියෙනවා. විදර්ශනා සමාධිය තියෙනවා. සමථ සමාධිය තියෙනවා. අර්පණා සමාධිය තියෙනවා. එතකොට මේ සමාධි සම්බන්ධව මුලින් පටන් ගන්න කොට සමහර විට සමථ සමාධිය වෙන්න පුළුවන්, විදර්ශනා සමාධිය වෙන්න පුළුවන්, විදර්ශනා කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හිත තැන්පත් වෙනවා. ඒක විදර්ශනා සමාධිය යි. මෙතැන අර සීලයෙන් ලබා ගත්ත සමාධිය යි ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ. සීලයෙන් ඉදිරිපත් කරගත්ත සමාධිය යි කියල කියන්නේ සීලය ආවර්ජනා කිරීමෙන්, ඒ මාර්ග අනුව හිත යොදලා ඇතිකර ගත්තා වූ හිතේ එකඟකම යි. මේ සීලයෙන් ඇති කරගත්තාවූ සමාධිය යි. එතකොට ඒක සමථ සමාධියක්. මේ සමාධිය දියුණු වෙන්න ඕනෙ. මොන ක්‍රමයකින් හරි මේක දියුණුවට පත්කරගන්න ඕනෙ. ඒ දියුණුවට පත්කර ගන්නේ අර "**සීල විශුද්ධිය**" කියලා සත්ත විශුද්ධියේ දක්වෙන මුල් එක. එතකොට ඒ විශුද්ධිය දියුණු වෙනකොට ඊළඟට අර **දිට්ඨී විශුද්ධිය** කියන දෙවැනි එක ලැබෙනවා. එතකොට මේ "දිට්ඨී විශුද්ධිය" කියලා කීවේ විදර්ශනා වශයෙන් ලැබෙන සමාධිය තියෙන්නා වූ අවස්ථාවක් වෙන්නත් පුළුවන්. සමථ වශයෙන් හිත දියුණු කරගෙන සමාධිය ඇතිකරගත්තා වූ අවස්ථාවක් වෙන්නත් පුළුවනි. මේ සමාධිය ගැන තවත් එහාට හිතන කොට අර්පණා සමාධිය යි කියන ධ්‍යානයෙන් ලැබෙන සමාධියක් තියෙනවා. මාර්ගඵල

Lithira

ලබන අවස්ථාවේ ඇතිවෙන්නා වූ සමධියකුත් තියෙනවා. මාර්ගඵල ලබන අවස්ථාවේ ඇතිවන සමාධිය අර්පණා සමාධියක්. එතකොට අර ක්ෂණික සමාධිය අර්පණා තත්ත්වයට ගිහිල්ලයි මාර්ගඵල අවස්ථාවේ දී සම්පූර්ණ වෙන්නෙ.

මේ මාර්ගඵල ලබන්නා වූ අවස්ථාව සම්බන්ධව වචනයක් මතක් වුණා දැන්. මාර්ගඵල ලබන අවස්ථාවේ දී මේ චිත්ත වීථියක් ඇතිවෙනවා. මාර්ග සිත ඇතිවෙන "චිත්ත වීථිය" කියල ඒකට කියන්නේ. හිත් පෙළක යම් අවස්ථාවක ලෝකෝත්තර මාර්ග හිත පහළ වෙනවා නම් ඒ පහළ වන්නා වූ හිතේ මුල් කොටස ලෞකිකයි. අග කොටස ලෝකෝත්තර යි. ඒ චිත්ත වීථියේ එතකොට පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම කියන ඔය ටිකත් ලෝකෝත්තර නොවෙයි. ලෞකික යි. ගෝත්‍රභූ කියන හිත ලෞකිකත් නොවෙයි. ලෝකෝත්තරත් නොවෙයි. මේ දෙකට මැද්දේ තියෙන එකක්. ඒක එක පැත්තකට ගණන් ගන්න බෑ. මාර්ග හිත ලෝකෝත්තර යි. එතකොට මේ සිත් පංතියට චිත්ත වීථිය යි කියලා කියනවා. මේ චිත්ත වීථිය පටන් ගන්නා අවස්ථාවේ දී (චිත්ත වීථිය යි කියලා කියන මේ සිත් පෙළ පටන් ගන්නා අවස්ථාවේ දී) හැම හිතකට ම අරමුණක් තියෙන්න ඕන. අරමුණක් නැති හිතක් නෑ. එතකොට පරිකර්ම අවස්ථාවේදී හිතේ අරමුණ මොකක් ද? සංඛාර (සංස්කාර ධර්ම). උපචාර අවස්ථාවේ දී උපචාර හිතටත් සංස්කාර යි අරමුණු වන්නේ. ඒවාත් ලෞකික යි. අනුලෝම අවස්ථාවේ අනුලෝම හිතේ අරමුණ මොකක්ද? ඒ අරමුණත් සංස්කාර යි. ඒකත් ලෞකික යි. ඔතන අනුලෝමයට ගියා හිත. හොඳට දියුණු වෙච්ච අනුලෝමය ගෝත්‍රභූ වලට සම්බන්ධ යි. නමුත් අනුලෝම හිතේ අරමුණ සංස්කාර යි. ගෝත්‍රභූ හිතේ අරමුණ විසංඛාර යි. ගෝත්‍රභූ හිතට අරමුණු වෙන්නේ නිවන යි. අනුලෝම හිතට අරමුණු වෙන්නේ සංස්කාර යි. සංස්කාර අරමුණු වෙනව යි කියන්නේ භාවනාවට අරමුණු කර ගත්ත දේවල් පිළිබඳව අනිත්‍ය වශයෙන් දැන ගැනීම යි, දුක් වශයෙන් දැන ගැනීම යි, අනාත්ම වශයෙන් දැන ගැනීම යි. අනිත්‍ය වන්නේ මොනවා ද? දුක් වන්නේ මොනවා ද? අනාත්ම වන්නේ මොනවා ද? මේ සංස්කාරයෝ යි. එහෙනම් සංස්කාර යි එතන අරමුණ වෙන්නේ. එතකොට මේ චිත්ත වීථියක සාමාන්‍ය නීතියක් තියෙනවා අභිධර්ම දේශනාවල් වල එක චිත්ත විථියක ලැබෙන අරමුණ එකක් විය යුතු යි කියලා. නමුත් ඒ නීතිය කැඩිල යි මෙතන තියෙන්නේ. කැඩුනෙ මක්නිසා ද? මෙතන ලොකු වැඩ පිළිවෙළකට හිත යට වුණා. ඒ මොකක් ද? භාවනාමය වැඩ පිළිවෙළට යි හිත යටවුනේ. භාවනාමය වැඩ පිළිවෙළට හිත යට වෙනකොට අර සාමාන්‍ය නීතිය නොවෙයි, විශේෂ නීතියක් මෙතන අඩංගු වෙනවා. ඇතැම් විටෙක වෙන තැන්වලත් ඔය විදිහේ අරමුණු දෙකකට පෙරලෙන විධියකුත් පේනවා. එතකොට හිතේ තත්ත්වය බලනකොට කාමාවචර හිත, ඊළඟට ඒ කාමාවචර තත්ත්වයේ ගිහිල්ලා අන්තිමට හොඳට දියුණු වෙනකොට රූපාවචර, මහග්ගත තත්ත්වයට එනවා. මහග්ගත තත්ත්වයෙන් තමයි අර ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට එන්නෙ. ලෝකෝත්තර තත්ත්වය ලබනවාත් සමග මහග්ගත තත්ත්වය එහි අඩංගු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ලෝකෝත්තර හිතක් ඇතිවෙනකොට, ඒ ලෝකෝත්තර හිත අර මහග්ගත තත්වයෙන්, රූපාවචර චිත්තයකින් ම යි, සම්පූර්ණ වෙන්නෙ. කාමාවචර තත්ත්වයෙන් රූපාවචර තත්ත්වයට පත්වෙලා ඒකෙන් තමයි ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට හැරෙන්නේ. මෙන්න මේ වෙනස නිසා මේ අරමුණු භේදය ඇති වෙලා තියෙනවා. මේ නිසා තේරුම් ගන්නට ඕනෙ සෝවාන් මාර්ග හිත, සකෘදාගාමී මාර්ග හිත ආදි මාර්ග හිත් පහළ වන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ ලෝකොත්තර හිත අරමුණු කරන්නේ අන්න අර නිවන යි. ගෝත්‍රභූ හිතත් අරමුණු කරන්නේ නිවන යි. මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලබාපු කෙනෙක් ගැන අපි කල්පනා කරමු. සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලබාගත්ත ඒ ඇත්තට පුළුවනි ඊට පස්සේ මේ තමන් ලබාගත්තා වූ සෝවාන් මාර්ග ඥානයේ ඵලය දෙවැනි වරට, පසු වරක දී, ලබාගෙන නිවන් රසය භුක්ති විඳින්න. ඒකට කියනවා **ඵල සමාපත්තිය** යි කියලා. ඒ ඵල සමාපත්තිය ලබාගත්තා වූ අවස්ථාවේ දී අර මුලින් විදර්ශනා භාවනාව

කළා වාගේ ම විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන්න ඕනෙ. විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන ගියහම අන්තිමේ දී ලැබෙන්නෙ ඒ තමා ලබාගත්තා වූ මාර්ගයේ ඵලය යි. ඒ ඵලය ලබාගෙන තමන්ට කැමැති තාක් වෙලා අධිෂ්ඨාන කරල වාසය කරන්නට පුළුවනි. ඇතැම්විට කෙනෙකුට පුළුවනි එක පාරට ම, ඒ වාගේ ම ප්‍රාර්ථනා අධිෂ්ඨාන පරිද්දෙන්, ක්‍රමයෙන් විදර්ශනා ඥාන පිළිවෙළින් ලබාගෙන ඒ ඵල හිත ලබාගන්න. කෙසේ හෝ මේ විධිහේ ලබාගත්ත යම්කිසි ලෝකෝත්තර ගුණයක් ඇත්නම් ඒ ගුණය නැවතත් භුක්ති විඳීමට බලාපොරොත්තු වන තැනැත්තා අප්‍රමාද වෙන්න ඕන. ප්‍රමාද වෙන්න නරකයි. ප්‍රමාදයට වැටුනොත් ආයෙ නැවත ඒක ගන්න බැරිවෙනවා. ඵල සමාපත්තියට සමවදින්න බැරිවෙනවා ප්‍රමාදයේ වැටුනොත්. ඒ ප්‍රමාදය වැඩීමට හේතුඃ සංඝනිකාව, ලෙඩ, දිගින් දිගට ම කරන්නා වූ වැඩ (කම්මාරාමතාව) කියන ඒවායි. දවස මුළුල්ලේ ම වැඩ, දවස මුළුල්ලේ ම කතාව, දවස මුළුල්ලේ ම ලෙඩ. ඔහොම වුනොත් ඒ ඇත්තා පිරිහෙනවා. සමහර විට ලෙඩෙක් වුනත් කමක් නෑ. සමහර ලෙඩ්ඩුන්ට පුළුවන්, පැත්තකට වෙලා නිදියාගෙන ඉන්නවා නම් ඒ වෙලාවේ, තමන්ට අධිෂ්ඨාන කරලා අර තමන්ගේ ගුණය නැවත මතුකර ගන්න. ඒ ලෙඩේ ගැනම හිත හිතා ලෙඩේට යට වෙලා ඉන්නවා නම් ඒක කරගන්න හම්බවෙන්නේ නෑ. එකෙන් පිරිහෙනවා. මෙන්න මේ නිසයි ප්‍රමාදයේ වැටෙන්න නරක යි කියලා කියන්නේ. පිරිහීම් දොරට වැටිලා කතාවට යන්න නරකයි.

එතකොට අර "**භස්ස**" කියන නිතර ප්‍රමාදයේ වැටීම් වශයෙන් කතාවේ යෙදීම මේ යෝගාවචරයාට බොහෝම නරක යි. ඒ පරිස්සම් වෙන්න ඔනෙ යි කියන්නේ මෙන්න මේ කාරණය නිසයි. ප්‍රමාදයේ වැටෙන්නේ නැතිව, තමන් ලබා ගත්ත ගුණය නැවත නැවත ලබා ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කර ගන්නට ඕනෙ. අරහෙම අධිෂ්ඨාන කරගෙන ඒ විධිහේ කටයුතු කරන කොට යම්කිසි අවස්ථාවක තමන් ලබා ගත්තා වූ මාර්ග හිත, ඵල හිත නැවත වරක් මතුකර ගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ කාලය මුළුල්ලේ ම

ඒ හිත ම පවතින්න ඕනෑ. අධිෂ්ඨාන කළා වූ කාලය තුළ ඒ හිත ම පවත්වන්න ඕනෙ. අන්න ඒක හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම්, වැටහුනේ නැති නම්, එහෙම හිත පැවතුනේ නැති නම් ඒක අඩුපාඩුවක්. මුළු කාලයේ දී ම හිත සම්පූර්ණයෙන් ම ඒ වෙනුවට යොදන්න ඕනෙ. එහෙම වෙන්නේ නැති නම් නැවත වරක් ආයෙ අධිෂ්ඨාන කරලා සම්පූර්ණ කරගන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ ටික කියන්න යි බලාපොරොත්තු වුනේ.

ඊළඟට සමාධිය. "**සමාධිම්හි අසති සමාධි විපන්නස්ස හතුපනිසං හොති යථාභූත ඤාණදස්සනං**"

යථාභූත ඤාණ දස්සන කියන එක පසුගිය දවසේ විස්තර කළා.

"**භයතුපට්ඨාන ඤාණය**" එතකොට විදර්ශනා ඥාන හුඟාක් දියුණු කර ගැනීමෙන් ඇතිවෙච්ච ඤාණයක්, භයතුපට්ඨාන ඥානය. සමාධිය නැත්නම් අජ්ඣත්ත - බහිද්ධා යථාභූත ඤාණ දස්සනය ඇතිවීමට බාධා වෙනවා. සමාධිය යි මේකට උපකාර වෙන්නේ. සමාධිය දියුණු කරගෙන, විදර්ශනා සමාධිය දියුණු කරගෙන, **සම්මසනය** හොඳට දියුණු කරගන්නවා. සම්පූර්ණයෙන් ම සම්මසනය නැති නම් උදයබ්බය සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. හොඳට සම්මසනය දියුණු වෙන්න ඕන. 'සම්මසනය' යි කියන්නේ සංස්කාරයන් එකක් එකක් පාසාම හොඳට වැටහෙන්න සලස්වා ගැනීම යි. තමන් පිළිබඳවත් අනුන් පිළිබඳවත් යථාභූත ඥාන දස්සනය වශයෙන් හොඳට කර්මස්ථානයට සම්බන්ධ වෙච්ච සංස්කාර කොටස් පමණක් නොව තව තවත් කොටසුත් සියල්ල ම පාහේ සම්පූර්ණව සම්මසනය ඇතිවෙන්න ඕනෙ. සම්මසනය සම්පූර්ණ වුනේ නැති නම් **උදයබ්බය** සම්පූර්ණ වෙන්නේ නෑ. ඒක යම්තම් සම්පූර්ණ වුනාට මදි. උදයබ්බය සම්පූර්ණ වෙන්න නම් සම්මසනය සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෙ. සම්මසනය සම්පූර්ණ වෙනකොට උදයබ්බය සම්පූර්ණ වෙනවා. උදයබ්බය සම්පූර්ණ වෙන කොට භංගය, භංගය සම්පූර්ණ වෙන කොට ඔන්න **භය ඤාණය** ඇතිවෙනවා. මෙන්න මේ භය ඥානය තමයි **භයතුපට්ඨාන ඤාණය** කියන විදර්ශනා ඥානය.

යථාභූත ඥානදස්සනය හොඳට දියුණු වෙන කොට **නිබ්බිදාව** ඇතිවෙනවා. නිබ්බිදාඥාණය කියන්නේ විදර්ශනාවේ බලවත් අවස්ථාවක්. භංග අවස්ථාවේ පටන් ම විදර්ශාව බලවත්. නිබ්බිදා අවස්ථාවේ දී විශේෂයෙන් බලවත්. ඒක දියුණු වුනහම **විරාග** කියන මාර්ග අවස්ථාව යි ඇති වෙන්නේ. 'මාර්ග අවස්ථාව' යි කියන්නේ අර මුලින් කියාපු පිළිවෙලට විදර්ශනා ක්‍රමය දියුණු කරගැනීම යි.

එතකොට "**නිබ්බිදා විරාගෙ අසති නිබ්බිදා විරාග විපන්නස්ස හතූපනිසං හොති විමුත්ති ඤාණදස්සනං**" විමුත්ති ඤාණ දස්සන යි කීවේ මිදීම නැමති ඵලය නුවණින් දැකීම යි. දැන් නිබ්බිදාව සහ විරාගය කියන මේ දෙක නැතිනම් විමුක්ති ඤාණ දස්සනයක් ඇත්තෙත් නෑ. විමුක්ති ඤාණ දස්සනය යි කියන්නේ: "විමුක්තිය" කියන්නේ ඵලය, " ඤාණ දස්සනය" යි කියන්නේ නුවණින් දැකීම යි. තමන් ලබා ගත්තා වූ විමුක්තිය, "මාර්ග විමුක්තිය" නැවත නුවණින් දැක ගැනීම යි, ප්‍රත්‍යක්ෂකර ගැනීම යි. මෙන්න මේක යි මේ ධර්ම ක්‍රමය. මේ ධර්ම ක්‍රමය අපි හොඳට හිතට ගන්න ඕන. තම තමන්ගේ භාවනා ක්‍රම සම්බන්ධවත් මේකට හිත යොදා ගත්තට කමක් නෑ. ඒ වාගේම අනුන්ට උපදෙස් දෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ත් මේක ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා ඇත කියලා මම හිතනවා. ඒ නිසා මෙන්න මේ අද කියාපු කරුණු ටික, ඒ කියන්නේ සති සම්පජඤ්ඤයෙන් පටන් ගෙන ඊළඟට හිරි-ඔතප්පය, ඊළඟට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ඊළඟට සීලය, ඊළඟට සමාධිය, ඊළඟට යථාභූත ඥාන දස්සනය, ඊළඟට නිබ්බිදා විරාගය, ඊළඟට විමුක්ති ඥාන දර්ශනය, එතකොට මේ කියන ධර්ම ටික යම්කිසි සන්තානයක ක්‍රමයෙන් දියුණු කර ගත්තොත් විමුක්ති ඥාන දර්ශනය දක්වා සඳහන් වන මේ ගුණ ටික ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හේතුඵල වශයෙන් තම තමන්ගේ සන්තානවල දියුණුවට පත්වන හැටි දැක ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. නිවන් මාර්ගය වශයෙන් මේවා දියුණු කර ගැනීම යි අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ. දියුණු වෙන්නා වූ අභ්‍යන්තර සන්තානයක වැඩෙන්නා වූ විශේෂ ගුණ ධර්ම පරම්පාරාවක් තියෙන බව තම තමන් ම තේරුම් ගන්න ඕන. ඒ

කියන්නේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වැඩෙන්න ඕනෙ. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ග ධර්මයන් වැඩෙන්න ඕනෙ. බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩෙන්න ඕනෙ. සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැනි දේවල් වැඩෙන්න ඕනෙ.

ඔය විධිහෙන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ඒ සන්තානයේ වැඩෙන්න ඕනෙ. ඒ වැඩෙන විට යි මේ ධර්ම ක්‍රමය හේතුඵල වශයෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙලා හිටින්නේ. ඒ ටික මේ දේශනාවේ සඳහන් වෙලා නෑ. වෙන තැන්වල සඳහන් වෙනවා. ඒ වෙන තැන්වල සඳහන් වන ධර්ම හැටියට හිතාගන්න ඕනෙ. අපි භාවනාව ගෙනියන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේ ඥාන පරම්පරාවේ ඇතුළත අර කියන අන්දමට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සියල්ලම තමන් තුළ වැඩෙන්න ඕනෙ. වැඩෙන හැටියට අපි ක්‍රියා කරන්න ඕනෙ. ඒ විධියට ක්‍රියා කරනකොට අපේ චිත්ත සන්තානය කෙලෙසුන්ගෙන් පිරිසිදු වෙනවා. ඒ කෙලෙසුන්ගෙන් පිරිසිදු වෙන කොට ඥාන දියුණු වෙනවා. ශූරවෙනවා. ඥානය දියුණු වෙන කොට, ශූර වෙන කොට ඒ හිතට සම්බන්ධ වෙන කෙලෙස් තදංග වශයෙන්, විෂ්කම්භන වශයෙන් කඩල අන්තිමේ දී නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නා වූ අවස්ථාවේ දී සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් කෙලෙස් සහමුලින් ම කඩනවා. ඒ විදිහේ කෙලෙස් කැඩීමෙන් තම තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අන්දමට මේ සියලු දුකින් නිදහස්ව ලබන අමාමහ නිවන් සුව ලබාගන්න හැකි වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරගන්න.

සාදු! සාදු! සාදු!



4

හාන භාගිය 1

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

"ඡහි භික්ඛවෙ ධම්මෙහි සමන්නාගතො භික්ඛු අභබ්බො තත්‍රතත්‍රෙව සක්ඛීභබ්බතං පාපුණිතුං සති සති ආයතනෙ. කතමෙහි ඡහි? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, "ඉමෙ හානභාගියා ධම්මා ති යථාභූතං නප්පජානාති, ඉමෙ ඨිතිභාගියා ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති, ඉමෙ විසෙසභාගියා ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති, ඉමෙ නිබ්බෙධභාගියා ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති", අසක්කච්චකාරී ච, හොති අසප්පායකාරී ච. ඉමෙහි ඛො භික්ඛවෙ ඡහි ධම්මෙහි සමන්නාගතො භික්ඛු අභබ්බො තත්‍ර තත්‍රෙව සක්ඛීභබ්බතං පාපුණිතුං සති සති ආයතනෙ"

(අං: නි: 4/226)

මේ දේශනාව සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ අංගුත්තර සඟියේ දේශනා කළ දේශනාවක්. අංගුත්තර නිකායේ ඡක්ක නිපාතයේ **සක්ඛීභබ්බ** සූත්‍රය වශයෙන් සඳහන් වන බව පළමුවෙන් මතක් කරන්න ඕන. ඉතාම අවශ්‍ය කරුණු රාශියක් අඩංගු වන මේ සූත්‍රයෙන් අදහස් කරන කරුණු ටික යෝගාවචර පින්වතුන්ට ප්‍රයොජනවත් වෙනවා ඇත කියා මා කල්පනා කරනවා. භාවනාවක් කරන වෙලාවෙ දී ඇති විය යුතු, දැනගත යුතු, අවශ්‍ය කරුණු, බොහෝ දුරට මේ යෝගාවචර පිරිසට විශේෂයෙන් මතක් කරදිය යුතු කරුණු, රාශියක් තිබෙනවා. ඇතැම් විට භාවනාව කරගෙන යනවිට ඒ කරගෙන යන භාවනාව නියම අන්දමට ප්‍රතිඵල සහිතව ඉදිරියට කරගෙන යෑමට බාධා කරන වැඩ පිළිවෙළවල් තියෙනවා. අන්න ඒ වැඩ පිළිවෙළවල් නිසා නියම තත්ත්වයට භාවනාව පමුණුවා ගන්න බැහැ. භාවනාව පමණක් නො වෙයි, ප්‍රතිපත්ති සමූහය ම බාධාවට ලක්වෙනව. ප්‍රතිපත්ති කීවහම සීලයෙන් ආරම්භ වෙලා පටිපදාඤාණදස්සන විශුද්ධියෙන් අවසන් වන්නා වූ මේ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය යි. මේ දීර්ඝ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය තුළ සීලයේ පටන් ම භව්‍යකමත්, අභව්‍යකමත් දෙක ම සැලසෙනවා. සීලය පුරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ පුරන සීලයෙන් නියම තත්ත්වය, නියම ප්‍රතිඵල, නෙළාගන්න බැරි වෙන්නෙ අර අභව්‍යකම නිසයි. භව්‍ය පුද්ගලයා, සුදුසු පුද්ගලයා, සීලයෙන් නියම ප්‍රයෝජන සලසා ගන්නවා. සීලයේ පටන් එහාට තිබෙන්නා වූ සියලුම වැඩ පිළිවෙළ මේ සීලය සමගම කඩාකප්පල් වීම නිසා නියම තැනට, නියම ස්ථානයට, යන්න බැරිවීමත් කියන මෙන්න මේවා ඇති වෙන්නෙ ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ ක්‍රියා දෝෂය නිසයි. ක්‍රියා දෝෂය නැතිව නියම අන්දමින් කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙනවා නම් එබඳු පුද්ගලයන්ට කියනවා භව්‍ය පුද්ගලයෝ කියලා. ඒ භව්‍ය පුද්ගලයෝ වෙන්නෙ වෙන යම්කිසි දෙයක් නිසා නොවෙයි, ඒ පුද්ගලයාගේ ක්‍රියා සමූහය නිසා ම යි. ක්‍රියා මාලාව නිසා, හොඳ ක්‍රියා සමූහයෙන්, මෙන්න මේ පුද්ගලයෝ තේරුම්කර ගැනීමයි අද බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඒක ඉතාමත් අවශ්‍ය දෙයක්. සීලය සමාධිය ප්‍රඥාව යයි කියනු ලබන කොටස් තුන යි ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රතිපත්ති වශයෙන් කතා කරන්නේ.

එතකොට අභව්‍ය වීමට හේතුවන කරුණු ටිකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ. **"අභබ්බො තත්‍රතත්‍රෙව සක්ඛීභබ්බතං පාපුණිතුං සති සති ආයතනෙව"** මේ ඉදිරිපත් වූ විශේෂ කරුණුවල දී නියම ප්‍රත්‍යක්ෂකර අන්දමින් දැන ගැනීම කළයුතු කරුණු තියෙනවා. ඒ සීලය පුරන්නා වූ අවස්ථාවේ ම ඉදිරිපත් වෙච්ච විශේෂ කරුණු අනුව සීලයෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ කුමක් ද? **අවිප්පටිසාරය යි.** අවිප්පටිසාරය නැමති මේ ආනිසංසය සලසා ගැනීමට සීලය උපකාරී වෙනවා. නමුත් මේ අවස්ථාව සලකා ගන්නට ඇතැම් කෙනෙකුට බැරිවෙනවා. බැරිවෙන්නේ මෙන්න මේ අභව්‍යකම නිසයි. ඒ අභව්‍ය වීමට කරුණු හතරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. සීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන කරුණු තුනේ දී ම ඒ සම්බන්ධ විශේෂ තත්ත්වයකට පැමිණීමට පුද්ගලයා අභව්‍ය වෙනවා. **"ඉමෙ හානභාගියා**

ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති". මේ කරුණු, මේ ධර්ම, හානභාගිය කියල තේරුම් කරගන්න ඕන. නමුත් යම්කිසි කෙනෙක් මේ හානභාගිය තත්ත්වය දන්නේ නැති නම් අන්න එතෙන් දි ත් මේ ඇත්තා අභව්‍යයෙක් වෙනවා. ඒ ගුණය පිළිබඳව හානභාගිය ධර්ම මෙන්න මේවා කියලා තේරුම් කර ගන්න බැරිකම එක කරුණක්.

ඨිතිභාගිය: "ඉමෙ ඨිතිභාගියා ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති" මේ කරුණු ඨිති භාගිය කියා තේරුම් කරගන්න ඕනෙ. නමුත් තේරුම් කරගන්න බැරිකම එක කරුණක්.

විසෙසභාගිය: "ඉමෙ විසෙසභාගියා ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති" මේ දේවල්, මේ ධර්ම, විශේෂභාගිය කියල තේරුම් කරගත්තේ නෑ.

නිබ්බෙධභාගිය: "ඉමෙ නිබ්බෙධභාගියා ධම්මාති යථාභූතං නප්පජානාති" මේ ධර්ම නිබ්බෙධභාගිය කියල ඇති සැටියෙන් තේරුම් ගන්නේ නෑ. මෙන්න මේ කරුණු හතර යි ඒ ඒ ධර්මය පිළිබඳව පැමිණි අවස්ථාවේ දී ම නියම අන්දමින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරල දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වන කරුණු හතර වන්නේ. නැවතත් කෙටියෙන් හිතාගන්න ඕනෙ සීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන මේ ගුණ ධර්මයන් ප්‍රතිපත්තිය යි කියන කාරණය. මේ ප්‍රතිපත්ති ආරම්භ කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ප්‍රතිපත්ති එතනම නැවතිලා රඳලා තියෙනවා නම් ඒක දියුණුවක් නොවෙයි. ඉස්සරහට ගමන් කරන්න ඕනෙ. දියුණුවට ගමන් කරන්න ඕන. ඒ දියුණුවට ගමන් කිරීමට උපකාර වන කරුණු හතරක් තිබෙනවා. උපකාර නොවන කරුණුත් හතරක් තිබෙනවා. උපකාර නොවන කරුණු හතරෙන් යුක්ත තැනැත්තාට කියනවා **අභව්‍ය** පුද්ගලයා කියලා. ඒ අභව්‍ය වීමට හේතු කරුණු හතරක් තිබෙනවා. ඒ මොනවා ද?

ප්‍රතිපත්තිය පිළිබඳව හානභාගිය ධර්ම හොඳින් නො දන්නාකම,

ඨිතිභාගිය ධර්ම හොඳින් නො දන්නාකම,

විසෙසභාගිය ධර්ම හොඳින් නො දන්නාකම,

නිබ්බෙධ භාගිය ධර්ම හොඳින් නො දන්නාකම

කියන ඔය හොඳින් නො දන්නාකම් හතර යි අභව්‍ය වීමට හේතු වශයෙන් දක්වෙන්නේ. මෙන්න මේ නො දන්නා කරුණු හතර තේරුම් කරගන්නට ඕන.

විශේෂයෙන් තෝරා ගත යුතු කරුණු හතරක් හැටියට හානභාගිය ධර්ම, ඨිතිභාගිය ධර්ම, විසේසභාගිය ධර්ම, නිබ්බෙධභාගිය ධර්ම කියන දේවල් සැලකෙනවා. හානභාගිය ධර්ම කියන්නෙ පිරිහීම භජනය කරන්නා වූ, පිරිහීම සේවනය කරන්නා වූ, පිරිහීමට හේතුවන්නා වූ කරුණුයි. ඨිතිභාගිය කියන්නේ ඉස්සරහට දියුණුවට යන්නේ නැතුව ලත්තැන ම, එතැන ම, නැවතිලා තියෙන ධර්ම. විසේසභාගිය කියන්නේ ලත්තැන ම නවතින්නේ නැතිව ඉස්සරහට යන ස්වභාවය, ගෙන යා හැකි ස්වභාවය ඇති ධර්ම. නිබ්බෙධභාගිය ධර්ම කියන්නේ විදර්ශනා භාවනාව මුදුන් පමුණුවන්නා වූ කරුණු කියන එකයි.

අපි එක කරුණක් ඉදිරිපත් කරගෙන බලන්න ඕනෙ. මුල දී සීලය පුරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හැම ප්‍රතිපත්තියකට ම මුල සීලයයි. ඒ සීලය පුරන්නා වූ ඇත්තන් මෙන්න මේ කරුණු තේරුම් කරගන්න ඕනෙ. හානභාගිය ධර්ම දැනගන්න ඕනෙ. ඨිතිභාගිය ධර්ම දැන ගන්න ඕනෙ. විසෙසභාගිය ධර්ම දැනගන්න ඕනෙ. නිබ්බෙධාභාගිය ධර්ම දැනගන්න ඕනෙ. සීලයට හානභාගිය ධර්ම මොනව ද? විශුද්ධි මාර්ගයේ මේ සම්බන්ධව හොඳට විස්තරයක් කරල තියෙනවා.

යොධ සෙවති දුස්සීලෙ - සීලවන්තෙ න සෙවති
වත්ථුවීතික්කමෙ දොසං - න පස්සති අවිද්දසු.

ඨිතිභාගිය සමාධිය සම්බන්ධව විශුද්ධි මාර්ගය බලනකොට ඔය විධියට හොඳ විස්තරයක් තේරුම් ගන්න පුළුවනි. එමනිසා මේ ඇත්තන්ට ඒ සම්බන්ධව වැඩි විස්තර කියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් සීලය අපිරිසිදු වීමට හේතු වන්නේ දුස්සීල පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම යි. දුස්සීල පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කරන කොට සීලවන්තයාට වුනත් සීලය තියාගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ. සීලය කිළුටු කර ගන්නවා. ඒ නිසා දුස්සීල පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම

සීලයට හානභාගිය ධර්මයක්. හාන තත්ත්වයට, පිරිහෙන තත්ත්වයට, පමුණුවා ගන්නේ නැතිව සීලය රකින්න නම් සිල්වතුන් ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. සිල්වතුන් සේවනය කරන්න ඕනෙ. සිල්වතුන්ට ගරු කරන්න ඕනෙ. සීලය පිළිබඳව එහෙම යි සඳහන් වෙන්නේ.

ඊළඟට, සීලයට ඨිතිභාගිය කරුණු කියන්නේ: සීලය සම්පූර්ණ කරනවා, එයින් සතුටු වෙනවා හැර ඉන් එහාට උත්සාහ නො කිරීමයි. සීලයෙන් සතුටු වීම නරක ද? සීලය පමණක් නො වෙයිනෙ මේ ශාසනයේ තියෙන්නෙ. එයින් එහාට උසස් ගතිගුණ තියෙනවනෙ. ඒවා ගැන බලාපොරොත්තු තබන්නේ නැතිව **"මට ඇති මේ ශික්ෂාපද ටික රැකගන්නා ම. ඊට වඩා ඉහළින් කරන්න බෑ මේ කාලෙ."** ඔන්න ඔය විධියට හිත නවත්ව ගන්නවා. එහාට යන්නේ නැතිව නවතිනවා. ඒ නවතින ගතිය ඇති භාවය යි මෙන්න මේ **"ඨිතිභාගිය"** කියන්නේ. ඉස්සරහට යන්නේ නෑ.

සීලයක් පුරන්නෙ කුමක් සඳහා ද? සීලයක් රකින්නෙ සමාධිය දියුණු කිරීමට, සමාධියට උපකාර කර ගැනීමට. ඒ සමාධිය උපකාර කර ගන්නවා ඊළඟට විදර්ශනා ඥාන වලට. විදර්ශනා ඥාන උපකාර කර ගන්නවා මාර්ග ඵල නිර්වාණ අවබෝධ කරගැනීමට. මේක යි ශාසනික පිළිවෙත. ඒ විධියට යන්නේ නැතිව සීලයේ රැඳිල නිකන් ඉන්නවා නම් අන්න ඒක ඨිතිභාගිය යි. "

විසේසභාගිය" කියන්නේ මොකක් ද? සීලයක් ආරක්ෂා කරන ඇත්තා කල්පනා කරනවා,

"මේ සීලය මා සමාදන් වුනේ නිවන් දකින්න බලාපොරොත්තුවෙන්. වෙන එකක් සඳහා නොවෙයි. නිවන් දකීමට නම් එහාට යන්න ඕනෙ. මේ ශීලයෙන් සතුටුවෙන්න බෑ. තව එහාට යන්න ඕන. තව එහාට සමාධිය දියුණු කරගන්න ඕන. විදර්ශනාව දියුණු කරගෙන නියම අන්දමට මම නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න ඕන" කියලා ඔය විධිහෙ බලාපොරොත්තු වීම විසේසභාගිය යි.

"නිබ්බෙධභාගිය" කියන්නෙ විදර්ශනා ඥාන ඇසුරු කරන ගතිය යි. අර විධිහට සීලය සම්පූර්ණ කරගන්න ගමන් සමාධිය දියුණු කරගෙන, සමාධියෙන් විදර්ශනාවට බහිනවා. විදර්ශනා ඥාන ලබා ගෙන ඒකෙන් නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්නට බලාපෙරොත්තු වෙනවා. ඒ විධිහට බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ සීලය නිබ්බෙධභාගිය තත්ත්වය යි.

සීලය පිළිබඳව හානභාගිය, ඨිතිභාගිය, විසේසභාගිය, නිබ්බෙධභාගිය කියන අවස්ථා හතර ඔය විධියට තේරුම් ගන්න ඕන. සීලය කියන එක මේ විධිය යි. ඒක සාමාන්‍ය තත්ත්වය යි. සමාධිය පිළිබඳව "හානභාගිය" තත්ත්වය ඊට වඩා උසස් වෙනවා. ඒක විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුත්තක්.

සමාධිය: සීලයක් උඩ ඉඳගෙන සමාධිය රකින්න බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕන. විදර්ශනා භාවනාව කරන්නා වූ උදවිය, කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන උදවිය සමාධිය දියුණු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ සමාධිය නැත්නම් විදර්ශනා ඥාන ලැබෙන්නේ නැති බව දන්නවනෙ. ඒ නිසා සමාධිය දියුණු කරන්න බලාපොරාත්තු වෙන්න ඕන. දියුණු කරන්නා වූ සමාධිය, **ක්ෂණික සමාධිය, උපචාර සමාධිය, අර්පණා සමාධිය** කියල ඔය විධියට අවස්ථා තුනක් තියෙනවා. ක්ෂණික සමාධිය වුනත්, උපචාර සමාධිය වුනත්, අර්පණා සමාධිය වුනත් ඒවායේ හානභාගිය තත්ත්වය ඒ ඇත්තො දන්නේ නැහැ, තමන්ගේ ගුණය පිරිහිච්ච බවත් දැන ගන්න ඕන. නමුත් සමහරෙක් දන්නේ නැහැ. නමුත් පිරිහිලා. සමාධියට හානභාගිය වන්නේ නීවරණ ධර්ම යි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්චකුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන මෙන්න මේ කරුණු මේ සමාධියට හානභාගිය කරුණු වෙනවා. හානභාගිය කරුණු දන්නෙ නැත්නම්, මෙන්න මේ කරුණු හානභාගිය කියල දන්නේ නැත්නම්, ඒ පුද්ගලයා තමන් ලබා ගත්තා වූ ඒ සමාධියෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නුදුස්සසෙක් වෙනවා කියල යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ. එවිට ඔහු සමාධියෙන් ලබා ගත යුතු විශේෂ ප්‍රයෝජනයක් ඇත්නම් එබඳු ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගන්න

සුදුස්සෙක් වෙන්නෙ නෑ. භව්‍යයෙක් වෙන්නෙ නෑ. අභව්‍යයෙක් වෙන්නෙ එතකොට බොහොම අමාරුවෙන් කරුණු රැස්කර ගෙන මහන්සි වෙලා සමාධියක් දියුණු කරගත්තත් මෙන්න මේ නීවරණයකට වැටිලා, නීවරණයකට පටලැවිල, දන්නෙ ම නැතිව සමාධිය නැති කරගන්නවා. ආයේ ඇවිල්ල ඉඳගෙන කර්මස්ථානයට හිත යෙදුවහම හිත දුවනවා. එහාට මෙහාට දුවනවා. කුළු හරකෙක් වගේ හිත දුවන්න පටන්ගන්නවා. මේ මොකද දුවන්නෙ? හිත කියන එක මෙයා දන්නෙ නැහැ. දන්නෙ නැත්තෙ මක්නිසා ද? මෙන්න මේ හානභාගිය ධර්ම දන්නෙ නැතිකම නිසයි. හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕන. හොඳට තේරුම් ගන්න ඕන. 'මගේ හිත මේ විදිහට දුවන්නෙ නිකං නෙවෙයි මේ හානභාගිය ධර්ම මා දැනගත්තෙ නෑ. හානභාගිය ධර්ම වලින් පීඩාවක් ඇවිල්ලා' කියල පුංචි අන්දමට තණ්හාවක් ආවා. පුංචි අන්දමට ආපු තණ්හාව ලොකු වෙලා ගියා. ලොකුවෙලා ගිහිල්ලා අන්තිමේ දී දන්නෙම නෑ එතැන දී සමාධිය එහෙම පිටින්ම කැඩිලා-බිඳිලා-හිඳිලා ගියා. එතකොට හිත නරක් වීම ඇති වුනා. අනුන් නිසා පමණක් නොවෙයි තමන් නිසාමත් මේ තත්ත්වය මේ තරහයි, ව්‍යාපාදයයි ඇති වෙනවා.

අනුන්ගේ වැඩ නිසා අනුන්ගේ කතාවල් නිසාත්, තමන්ගේ වැඩ නිසාත් ව්‍යාපාදය ඇති වෙනව. තරහා ඇති වෙනවා. සමහර විට ඒ වෙලාවේ තරහ ඇති වුනාට ඊට පස්සේ දන්නෙ නෑ. මතක නෑ. නමුත් භාවනාව කරනවා. මුලින් ඇති වෙලා තිබ්බ්ච අර චිත්ත සමාධිය නැවතී ගිහිල්ලා. "**දැන් ඉඳ ගන්නහම එන්නෙ නෑ. මොකද මේක වෙන්නේ?**" කියන එක ගැන ඔහුට කල්පනාව නෑ. මොකද? අර තරහ වෙච්ච ගතියවත් මතක නැති නිසයි. කලබලකාරී ජීවිතයක් වුනහම ඒක මතක නෑ. මතක නැතිවුනාම අර සමාධිය දැන් නෑ. වාඩිවුනා. හොඳට භාවනා කළා. කලින් හොඳට සමාධියක් ඇතිවුනා. පස්සෙ ඇවිල්ලා ඉඳ ගත්තහම සමාධිය ලැබෙන්නේ නෑ. ඒ අර ව්‍යාපාදය නිසයි. කණගාටුවත් හොඳ නෑ. ලොකු තරහ නොවෙයි මේ කණගාටුව, දොම්නස, කෝකවත් හොඳ නෑ. මානසික දුක්ඛ වේදනාව, කායික

දුක්ඛ වේදනාව, සාමාන්‍යයෙන් ඔය තරහ කියන ක්‍රෝධය, අර තදින් බැඳගන්නා **ආඝාත** ගතිය කියන ඕවා තියෙනවා නම් සමාධියක් ඇතිවෙන්නෙත් නෑ. අරව මතුවෙනකොට තිබ්බ්ච සමාධිය එහෙම පිටින් ම කැඩිල යනවා. බිඳිල යනවා. "හානභාගිය ධර්ම"මෙන්න මේ විධිහට තේරුම් ගන්න ඕන. ව්‍යාපාදය, තරහ, වෛරය, කායික දුක, මානසික දුක, කණගාටුව, දොම්නස ඔය නම් වලින් සඳහන් වන මේවා නොදැන ඕවා කරන්න හොඳ නෑ. සමාධිය බලාපොරොත්තු වෙන තැනැත්තා හැකිතාක් දුරට ඔන්න ඔය හානභාගිය ධර්ම කොටස් තේරුම් ගන්න ඕන ඔය විධියට.

ඊළඟට ථීනමිද්ධය: ථීනමිද්ධය කියන්නේ සමාධිය නැතිකරන එකක්. තමන් දන්නෙම නැතුව ථීනමිද්ධයට යට වෙනවා. "**කෝ මට මොකවත් වැරැද්දක් වුනේ නෑ. මං භාවනා කළා. හොඳට හිත තැන්පත් වුනා. නමුත් දැන් ඒක නෑ**" කියල යෝගාවචරයා කල්පනා කරනවා. මක්නිසා ද මේක නැතිවුනේ කියන එක දන්නෙ නෑ. ථීනමිද්ධයට යට වුණා. හුඟ වෙලාවක් ම යට වෙලා හිටියා. භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා භාවනා අරමුණේ හිත තියාගෙන ටික වේලාවක් හිටියා. නමුත් පස්සේ වුනේ මොකක් ද? භාවනා අරමුණෙන් හිත පැන්නා. මෙයාට නින්ද ගියා දන්නෙ ම නැතිව, ථීනමිද්ධයට යටවෙලා බොහෝ වෙලාවක් හිටියා. එයාගේ හිතේ භාවනා අරමුණේ හිත තිබුණා, භාවනා කළා කියලා. නමුත් භාවනාව කැඩිලයි තිබුණේ. හානභාගිය ධර්මයක් ව ථීනමිද්ධයත් නරක එකක්. ඒකට යටවෙන්න නරකයි. ථීනමිද්ධයට යට වෙන්නෙ නැතුව බොහොම පරිස්සම් වෙන්න ඕන.

"**උද්ධච්ච කුක්කුච්ච**" දෙකත් ඒ විධිහයි. උද්ධච්චය, හිතේ නොසන්සුන්කම යි. මොනමොනවා හරි පටලැවිලි නිසා හිත අවුස්සා ගන්නවා. ඒවා සමාධිය නැති වීමට උපකාර වන්නා වූ දේවල්. ඒ වාගේම "කුක්කුච්චය" කියන්නේ විපිළිසරය, පශ්චත්තාපය යි. යම්කිසි වරදක් කළා නම් කරපු වරද නිසා නැවත නැවත පසුතැවිලි ඇති වෙනවා. කරගන්න බැරිවෙච්ච දේවල් සම්බන්ධවත් පසුතැවිලි ඇති වෙනවා. කරපු වරද නිසාත් පසුතැවිලි ඇතිවෙනවා. ඒවා ඇතිවුනාට

නැවත කෙරෙන්නේ නැනෙ. ඒවා හිතේ ඇතිවෙච්ච ධර්ම. ඒ නිසා සම්පූර්ණයෙන් ඒකෙන් හිත අයින් කරගන්න ඕන. ඒවා මතක් කරන්නෙම නැතිව වැඩකරගෙන යන්න ඕන.

සමහරවිට ඒවා ආවහම මේ සමාධිය කැඩිලා යනවා. නැවත මතුකර ගන්න බැරුව යනවා. දවස් ගණනක් සති ගණනක් සිට මාස ගණනක් දුර සිට ඇතිවෙච්ච දියුණුව එක මොහොතකින් කඩාදාන්න මේ හානභාගිය ධර්ම වලට පුළුවන්. ඒනිසා මේ හානභාගිය ධර්ම සම්බන්ධව විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන.

"විචිකිච්ඡා - සැකය" විචිකිච්ඡාවත් ඒ විධිහයි. භාවනාව සම්බන්ධව සැකය හුඟක් නරක දෙයක්. බොහෝම ලේසියෙන් ඇතිවෙනවා සැකය. 'මේවා හරියයි ද? නැද්ද? අර අහවල් උදවියත් කියනවා මේවා හරියන්නේ නෑ කියලා. කොහොම වෙයිද දන්නෙ නෑ' කියල සැක ඇතිවෙනවා. මේ කාලේ කරන්න බෑ කියලා සමහරු කියනවා. ඕවා ඉදිරියට අරගෙන සැක ඇති කර ගන්නවා. හිත වැටෙනවා අන්තිමේ දී සමාධිය වැටිලා යනවා. පරීක්ෂාකරන බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාවේ යෙදෙන්න හොඳ නෑ. භාවනාව හරිද කියල බලන්න, කර්මස්ථානය හරි ද කියලා බලන්න, පරීක්ෂා කිරීමේ අදහසින් කරන්න හොඳ නැහැ. එතැන තියෙන්නේ දෙගෙඩියාව, විචිකිච්ඡාව. ඒකත් හොඳ නැහැ. ඒකෙන් සමාධිය නැති වෙනවා. මෙන්න මේ විධිහට හානභාගිය කරුණු තේරුම් ගෙන භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයා මේ සමාධිය දියුණු කරගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕන. මේ විධියට මේ හානභාගිය ධර්ම යම්කිසි කෙනෙකුගේ සන්තානයේ වැඩෙනවා නම් ඒ ඇත්තා ඒ සමාධියෙන් නියම අන්දමට ප්‍රයෝජන ගැනීමට දක්ෂයෙක් නොවෙයි. සුදුස්සෙක් නොවෙයි. හානභාගිය ධර්ම දැනගෙන එයින් අහක්වෙනවා නම් එබඳු ඇත්තා සමාධියෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට සුදුසු වෙනවා. මේ සමාධියට හානභාගිය ධර්ම ඕවා යි.

"ඨිතිභාගිය", සමාධියට ඨිතිභාගිය කියන්නේ මොනවා ද? උපචාර සමාධි තත්ත්වය හෝ අර්පණාවේ මුල් අවස්ථාව හෝ ලැබුණා. සමාධිය ලබාගෙන තියෙනවා. කොටින් කියනවා නම් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය ලැබුණා. අර්පණා වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය සමාධිය ලැබුණා. ඒ ලැබිච්ච යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය ලැබිච්ච බව හොඳට තේරුම් ගන්න ඕන. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබුණ කියල තේරුම් ගන්නෙ අර **විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා** කියන මේ ධ්‍යාන අංග හොඳට ප්‍රකටව දැනෙන නිසයි. දැන් නීවරණ සම්පූර්ණයෙන් ම අයින්වෙලා ගිහිල්ලා. කිට්ටුවකවත් නෑ. විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන මේවා හොඳට හිතේ වැඩකරනවා. රවුමෙ වැඩකරනවා. හිත පිටට යන්නෙ නැතිව නිතරම හිත අරමුණේ තියෙනවා. මෙන්න මේ අවස්ථාව, ප්‍රථම ධ්‍යාන අවස්ථාව. විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන මේ අංග හොඳට සලකන්න පුළුවන්. මේ නිසා හානභාගිය තත්ත්වයෙන් සමාධිය අයින් වුණා. එහෙත් ඨිතිභාගිය තත්ත්වයක් ලැබෙන්න හේතු තියෙනවා. ඨිතිභාගිය කියන්නේ කුමක් ද? ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ම හිටියට ඇති වැඩක් නැහැ. ද්විතිය ධ්‍යානය ලබන්ට එපායැ. ද්විතිය ධ්‍යානය ලබා ගැනීමට ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් අයින් වෙන්න ඕන. ප්‍රථම ධ්‍යානය ආසාවෙන් තියාගෙන හිටියොත්, අර ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආසාව තියාගෙන හිඳීම එතන ඒ සමාධියේ ඨිතිභාගිය අවස්ථාව වෙනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආසාව තියාගෙන ඉන්නකම් ද්විතිය ධ්‍යානයට ඔහුට යන්න බෑ. ද්විතිය ධ්‍යානයට යන්න නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආසාව කඩන්න ඕන. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආසාව තබාගැනීම යි **ප්‍රථම ධ්‍යාන නිකාන්තිය** කියල කියන්නේ. ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන නිකාන්තිය හුඟාක් වෙලාවක් තබාගෙන හිඳීම යි ඨිතිභාගිය තත්ත්වය. ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. මට උවමනා කරන්නෙ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නවතින්න නො වෙයි. ද්විතිය ධ්‍යානයට පැමිණෙන්න යි ඕනෙ. ද්විතිය ධ්‍යානය ලබාගන්න ඕන අය එහෙම කරන්නේ නැහැ. මේකෙ ම ආසාව තියාගෙන, මේක ම රැක බලාගෙන ඉන්නවා නම් ඨිතිභාගිය කියන්නේ එකයි. ඨිතිභාගිය කියන්නෙ නැවතිලා ඉදිරියට යන්නෙ නැති තත්ත්වය යි. ඒකට මේකෙ ආසාව අත්හැර දාලා දෙවැනි එකට ප්‍රාර්ථනාව තියාගෙන ආයෙ නැවත අරමුණට හිත යොදවල මෙනෙහි කරන්න ඕන. එතකොට ද්විතිය ධ්‍යානය ලබාගන්න පුළුවන් වෙනවා.

දුතිය ධ්‍යානය ලබා ගැනීමට උපකාරවෙන ධර්ම සකස් කරගැනීම විසේසාභාගිය යි. ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් ඉන්න එක්කෙනා දුතිය ධ්‍යානය ලබා ගැනීමට කටයුතු කරනවා නම් ඒ අවස්ථාව, ඒ කටයුතු කිරීම. විසෙසභාගිය එකක්. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් දුතිය ධ්‍යානය ලබාගන්නවා. දුතිය ධ්‍යානයෙන් තෘතිය ධ්‍යානය ලබාගන්නවා. තෘතිය ධානයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබා ගන්නවා. මෙන්න මේ විධිහට යි පිළිවෙළ තිබෙන්නේ. ඇතැම් විටෙක මේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ඉඳගෙන යමෙක් විදර්ශනා භාවනවා කරනවා. විදර්ශනා භාවනාව කරන්නෙ නැතිව නිකම් ම ඒක තියාගෙන ඉන්නවා නම් නිබ්බෙධ භාගිය වෙන්නේ නෑ.

විදර්ශනා භාවනාවට මේ ධ්‍යානය හරවා ගන්නවා. ඒ හරවා ගන්නවා කියන්නෙ ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගත්ත යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදිනවා. දුතිය ධ්‍යානය ලබාගෙන ඉන්නවා නම් ඒකට සමවදිනවා. තෘතිය ධ්‍යානය ලබාගෙන ඉන්නවා නම් ඒකට සමවදිනවා. චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබාගෙන ඉන්නවා නම් ඒ චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදිනවා. කෙසේ හෝ තමන් ලබාගත්තා වූ ඒ ධ්‍යානයන්ට සමවදිනවා. ඒ සමවැදිල ඉවරවෙලා, ඒ ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටලා, තමාගේ ධ්‍යාන චිත්තයේ තියෙන ධ්‍යාන අංග මෙනෙහි කරනවා. එහෙම නැත්නම්, ඒ ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිට තමන්ගේ ධ්‍යාන චිත්තයට හිත යොදනවා. කොහොම හරි තමන්ගේ හිත මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් මේ ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටි පුද්ගලයාට ලැබෙනවා. සමාධිමත්ව බැලිමේ දී සාමාන්‍ය අවස්ථාවකට වඩා හිත හොඳට පේනවා. යම්කිසි ධ්‍යානයක් ලබාගත් පුද්ගලයෙකුට සමාධි හිතින් ලැබෙන්නා වූ විශේෂ ප්‍රතිඵලයක් මේක. මේ තමන් ලබාගත් ධ්‍යාන චිත්තය, චිත්ත සන්තානය, හොඳට ඇහැට පෙනෙන්නා වාගේ හිතට ප්‍රත්‍යක්ෂව ප්‍රකටව පේනවා. එතෙන් දී ඒ ප්‍රකටව පෙනෙන්නා වු සිත සලකන කොට ඒ සිතට සම්බන්ධ, හිතට එකතුවෙලා වැඩකරන්නා වූ, චෛතසික අතුරෙන් ඵස්සය ඔහුට පේනවා. සඤ්ඤාව ඔහුට පේනවා. චේතනාව ඔහුට පේනවා. ඵසස, වේදනා, සඤ්ඤා, චෙතනා කියන මේ ටිකයි සිතයි කියන මේ කරුණු පහ හොඳට හිතට පේනවා. ඵස්ස පඤ්චමක ධර්ම කියලා මේවාට

කියන්නේ. ඵස්සය පස්වෙනිකොට ඇති ධර්ම සමූහය මේ යෝගාවචරයාට පේනවා. ඵස්සය ඇහැට පේන්නා වාගේ හිතට පේනවා. ඇහැට පේනවා වාගේ ම අරමුණ එක්ක හැපී හැපී එකතු වෙමින් තියෙන ඵස්සයය පේනවා. අරමුණත් එක්ක ලැබෙන්නා වූ විඳීම පේනවා. අරමුණ අඳුනා ගැනීමේ සංඥාව පේනවා. අරමුණ ක්‍රියාවේ යොදවන චේතනාව පේනවා. අරමුණ දැනගත්තා වූ හිත පේනවා. පේනවා කියන්නෙ හිතට දැනෙනවා. ඒ හිතටම හිත දැනෙනවා. ඔය විධිහට අර සමාධිමත් හිත නිසා, සමාධියකින් නැඟීසිටි නිසා, මේක විශේෂ දර්ශනයක් වශයෙන් තේරුම් ගන්නවා. මේ විධියට ඵස්ස පඤ්චමක ධර්මයන් වැටහුනා.

හෘදයඃ මේ හිත කොහේද කියල සලකන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඔහුට තේරෙනවා හෘදය රූපයේ යි මේ හිත පවතින්නේ කියලා. හෘදය රූපය කියන්නේ මොකක් ද? උපාදා රූපයට යි. උපාදා රූපය පවතින්නේ සතර මහා භූතයන්ගේ ආධාරයෙන්. එතකොට උපාදා භූත සංඛ්‍යාත වූ වස්තු රූපය පේනවා. ඊළඟට වස්තු රූපයට ආශ්‍රය වූ පඨවි රූපය, ආපෝ රූපය, තේජෝ රූපය, වායෝ රූපය කියන මේ සතර මහා භූතයන් ඔහුට ප්‍රකටව වැටහෙනවා.

එතකොට සෙසු උපාදා රූපත් පේන්න පටන් ගන්නවා. තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නවා. එතැන දී මුළු ශරීරයට ම හිත යෙදෙනවා. ඔහුගේ හිත කොහේවත් යන්නේ නැතිව මුළු ශරීරයේ ම හිත ගමන් කරනවා. එතකොට, මෙතන තියෙන්නෙ නාම රූප මාත්‍රයක් නේද? නාම කියල කොටසක් සහ රූප කියල කොටසක් මෙතන තියෙන්නේ, මේ නාම රූප පමණයි මෙතන තියෙන්නෙ, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත්තෙ නෑ කියල **දිට්ඨි විශුද්ධිය** ඇතිවෙනව.

ඊළඟට සප්පච්චය වශයෙන් මේ නාමරූප ධර්මයන් මේ විධිහට ඇතිවෙනව. ඉබේට ඇතිවුණා නොවෙයි. අවිජ්ජා, තණ්හා, උපාදාන, කම්ම වශයෙන් තිබෙන්නා වූ මේ හේතු ගොඩක් නිසා මේ රූපය ඇතිවුනා. මේ අරමුණු නිසා නාමය ඇතිවුනා. මේ විධියට මේ නාම රූපයන් හේතු සහිතව යි ඇතිවන්නේ. හේතුවක් නැතිව ඇතිවන්නේ

නෑ කියල ප්‍රත්‍ය වශයෙන් නාම රූපයන් පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇතිවෙනවා.

එතැන දී **දිට්ඨි විශුද්ධි, කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධි** දක්වා ම ගමන් කරන්න පුළුවන්. එතකොට මෙන්න මේ විධියට කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධියෙන් එහාට තියෙන **මග්ගා මග්ග ඤාණ දස්සන විශුද්ධි, පටිපදා ඤාණ දස්සන විශුද්ධි** කියන මේ විශුද්ධි පරම්පරාවෙන් එහාට තිබෙන විදර්ශනා ඥාන පහළ වීමෙන් ඤාණ දස්සන විශුද්ධි සංඛ්‍යාත වූ මාර්ග ඥානය අවබෝධවීමෙන් නිර්වාණ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. මෙන්න මේකට නිබ්බේධ භාගිය තත්ත්වය කියනවා. සමාධිය පිළිබඳව මෙසේ සඳහන් කරන්න හේතුව, විදර්ශනා ඥාන දියුණු කරන ඇත්තන්ට වුනත් මුලින් ම උවමනා කරන්නේ සමාධිය දියුණු කරගැනීම නිසයි.

සමාධියට බාධක හාන භාගිය ධර්මයන් තේරුම් ගන්න ඕන. ඨිති භාගිය ධර්මයන් තේරුම් ගන්න ඕන. විසෙස භාගිය ධර්මයන් තේරුම් ගන්න ඕන. නිබ්බේධ භාගිය ධර්මයන් තේරුම් ගන්න ඕන. සීලය පිළිබඳවත් සමාධිය පිළිබඳවත් ඔය විධියට හාන භාගිය, ඨිති භාගිය, විසෙස භාගිය හා නිබ්බේධ භාගිය කියන දේවල් දැන ගන්න ඕන. ඔය විධියට විදර්ශනා ඥාන ම යි මේ ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ. විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කරන ඒ යෝගාවචරයන් සමාධිය දියුණු කර ගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී විදර්ශනා ඥාන වලට බහිනවා. ඒ අවස්ථාවේ දී ත් මේ හාන භාගිය ආදී ධර්ම හතර දැනගත්තේ නැති නම්, යෝගාවචරයාට ඒ විදර්ශනාවෙන් නියම ප්‍රයෝජන ලබාගන්න පුළුවන් කමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. නියම අන්දමට ඒවා දැනගත්තේ නැති නම්, අනියම් විධියේ විපත්තිකර තත්ත්වයන්ටත් පැමිණෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. එමනිසා විදර්ශනා ඥාන දියුණු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හානභාගිය ධර්ම ලැබෙන්නේ මේ විධියට යි, ඨිතිභාගිය ධර්ම මේ විධියට යි, විසෙසභාගිය ධර්ම මේ විධියට යි, නිබ්බේධභාගිය ධර්ම මේ විධියට යි කියලා ඒ අවස්ථා හතරත් තේරුම් ගන්න ඕන. ඒ අනුව කටයුතු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕන.

තව හුඟක් දේ දිගට කියන්න තියෙනවා. විදර්ශනා ඥාන වලදී ලැබෙන හානභාගිය කරුණු ටික විශේෂයෙන් කියන්න තියෙනවා. ඨිතිභාගිය කරුණු විශේෂයෙන් කියන්න තියෙනවා. ඔය කරුණු දෙක තමයි විශේෂයෙන් කියන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ඉතිරි හරිය වෙනින් දවසකට තියනවා. දැනට මේ ධර්ම දේශනාව නවත්වනවා. මේ කියාපු පිළිවෙළට මේ සමාධිය දියුණු කරගෙන යාමට විශේෂයෙන් සලකන්න ඕන. සීලය ගැන අමුතුවෙන් කියන්න දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. සමාධිය ගැන විශේෂයෙන් සලකා ගන්න ඕන. අර හාන භාගිය තත්ත්වයට තමන්ගේ සමාධිය වැටෙන්න නො දී ආරක්ෂා කරගෙන, ඨිති භාගිය තත්ත්වයෙන් තියාගන්නෙ නැතිව විසෙසභාගිය, නිබ්බේධ භාගිය තත්ත්වයෙන් දියුණු කරගන්න බලන්න ඕන. මේ ප්‍රඥාව, විදර්ශනා ප්‍රඥාව,ඒ විධියට දියුණු කරගන්න බලන්න ඕන. ඒ විධිහෙන් දියුණු කරගනිමින් මේ ලබා ගත්තා වූ බුද්ධොත්පාද කාලයෙන්, වටිනා වූ ප්‍රව්‍රජ්ජා සම්පත්තියෙන්, ගුණ සම්පත්තියෙන්, කළ්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියෙන් අපි නියම ප්‍රයෝජන ලබාගන්න ඕන. අපි බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අන්දමට ඒ අමාමහ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට ශක්තිය ලැබේවා!යි කියා ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සාදු! සාදු! සාදු!



5

භාන භාගිය 11

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

ආරභථ නික්කමථ - යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනෙ
ධුනාථ මච්චුනො සෙනං - නළාගාරංව කුඤ්ජරො
යො ඉමස්මිං ධම්මවිනයෙ - අප්පමත්තො විහෙස්සති
පහාය ජාති සංසාරං - දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සතී ති"

අද දවස ගැන හිතන්න ඕන. වස් වසලා මාස දෙකක් ඉක්මවලා තියෙනවා. අදත් එක්තරා ආරම්භයක් වශයෙන් සලකන්න ඕන. මේ යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමට, ආරක්ෂාකර ගැනීමට, දියුණුවට පත්කර ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ ධර්ම දේශනාවක් මතක් කළේ. මේ ඇත්තෝ දන්නවා මේ ගාථාව. හැමදාමත් කියනවා මේ ගාථා දෙක. ඉතින් ඒ හැමදාම කියන මේ ගාථා දෙක අද මතක් කළේ මොකටද? මේ යෝගාවචරයන්ගේ හිත් උනන්දු කරලීමට යි. යෝගාවචර ජීවිතයක් ගැන හිතලා බලන කොට, ඒ යෝගාවචර ජීවිතයට සම්බන්ධ කරල මේ ගාථා දෙක යොදන කොට බොහොම අගේ ඇති පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිවෙනවා.

ආරභථ නික්කමථ - යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනෙ
ධුනාථ මච්චුනොසෙනං - නළාගාරංව කුඤ්ජරො

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රධාන වශයෙන් ඉදිරිපත් කළ අදහසඃ "**ධුනාථ මච්චුනොසෙනං**" කියන එක. මාරයාගේ සේනාව (කෙළෙස් සේනාව) කම්පා කරල ඈතට තල්ලු කරල දාන්න. ඇතෙක් බටගාලක් බිඳ දමනවා වගේ මේ මාර සේනාව, කෙලෙස් ගොඩ, "ධුනාථ" ඈතට තල්ලු කර දාන්න කියන ප්‍රධාන අදහස යි එයින් දැක්වෙන්නේ. ඒ ප්‍රධාන අදහස සමෘද්ධ වීමට උපකාර වෙන ක්‍රියා ටිකක් මුලින් ප්‍රකාශ

කළේ, "**ආරභථ නික්කමථ, යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනෙ**" කියන වචන තුනෙන්. "**අරභථ**" වැඩ පටන් ගනිව්. "**නික්කමථ**" නික්මෙව්. කුසීතකමින් අයින්වී කටයුතු කරන්න.

"**යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනෙ**" බුද්ධ ශාසනයෙහි යෙදෙව්. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ තුන යි බුද්ධ ශාසනය කියන්නේ. මේ බුද්ධ ශාසනික ගුණ ධර්මයන් දියුණු කරන්න. එතකොට අර බුද්ධ ශාසනික ගුණ ධර්මයන් දියුණු කරගැනීමේ දී කළ යුත්තේ කුමක් ද? මේ කෙලෙසුන් අයින් කිරීම යි.

"**මච්චුනොසෙනං**" මාරයාගේ සේනාව, කියල කිව්වේ කෙලෙස් සමූහයට. යෝගාවචරයා තමන්ගේ භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී තමන්ට කරන්න තිබෙන්නා වූ ප්‍රධාන ක්‍රියාව වෙන්නේ බුද්ධ සාසනයේ යෙදීම යි. බුද්ධ ශාසනයේ යෙදීම කියන්නේ කුමක් ද? කෙලෙසුන් හා සටන් කිරීම යි. ඒ කෙලෙසුන් හා සටන් කිරීමට කම්මැලිව ඉඳලා බැහැ. නිදාගෙන ඉඳල බැහැ. නිකං ඉඳලා බැහැ. වීර්යය සම්බන්ධ අවස්ථා තුනක් තියෙනවා. ආරම්භ ධාතු, නික්ඛම ධාතු, පරක්කම ධාතු කියන අවස්ථා තුන. මේ අවස්ථා තුන ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෙ.

ආරම්භ ධාතුඃ පටන් ගැන්ම, පටන් ගැනීමේ තත්ත්වය, ස්වභාවය.

නික්ඛම ධාතුඃ නික්මීමේ ස්වභාවය.

කියන වචනය අපට හොඳට පේනවා. මේ යෝගාවචර පිරිස අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් කරලා මේ එකතු වුනේ. කොහේ කොහේ හරි හිටපු පිරිසක් එක්තරා අභිනිෂ්ක්‍රමණ නමැති ක්‍රියාවකින් එකට සම්බන්ධ වෙලා දැන් මේ කටයුතු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මොන ක්‍රමයකින් හෝ මේ යෝගාවචරයන්ගේ හිත්වලට වැටුණා, "නිවන සොයන්න ඕනෑ. දුකින් නිදහස් වෙන්න ඕන. බුද්ධ ශාසනයක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෝකයේ පහළ වුනා. උන්වහන්සේගේ ධර්මයක් තියෙනවා. ඒකෙන් සැනසීමක් ලබාගන්ඩ පුළුවවන්" කියන

මෙන්න මේ අදහස් වලින් එක්තරා අදහසක් මොන ක්‍රමයකින් හෝ හිතට වැටුනා. නෑයන් එක්ක එකතු වෙලා ඉන්නා වූ අවස්ථාවක දී හෝ වෙන යම්කිසිවෙකුගේ කතාවක් අහගෙන ඉන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හෝ එහෙම නැත්නම් පොතක් බලන්නා වූ අවස්ථාවේදී හෝ එහෙමත් නැත්නම් සෙල්ලම් පිටියේ දී හෝ එහෙමත් නැත්නම් යුද්ධ භූමියක දී හෝ මේ අදහස ආවා. අදහස ආවහම ඒ අදහස මතුකරගන්න, ක්‍රියාවේ යොදවා ගන්න පුලුවන් තරම් මහන්සි ගන්න ඕනෙ. ඇතැම් විට මහන්සි අරගෙන, ඒ අභිනිෂ්ක්‍රමණයට සූදානම් වෙන්න ඕනෙ. ඇතැම් විටෙක මහන්සියක් නැතිව අභිනිෂ්ක්‍රමණයට සූදානම් වෙලා අභිනිෂ්ක්‍රමණයේ යෙදෙනවා. මේ සියල්ලම සිද්ධවෙන්නෙ පැරණි එක්තරා කර්ම සම්බන්ධයක් අනුව යි. කර්මය කියන්නේ ශාසනික අදහස් මතුකර ගැනීමට සුදුසු උපනිශ්‍රය සම්පත්තියෙන් යුක්ත වීම යි. එක්තරා කර්ම වේගයක බලය නිසා, මා සම්බන්ධව මට හිතාගන්න පුළුවන්, මාව එක්තරා අන්දමකට පැත්තකට තල්ලු කළා. හිටපු පැත්තෙන් වෙනින් පැත්තකට තල්ලු කළා. හිටපු පැත්ත හොඳ නැහැ. හොඳ නැති පැත්තෙන් හොඳ පැත්තකට තල්ලු කළා. ඒ අවස්ථාව මට තේරුණේ පස්සේ. මේ වාගේ බොහෝ දෙනාව තල්ලු කරල දානවා හොඳ හොඳ පැතිවලට. නරක පැත්තක වැඩ කරන කොට හොඳ පැත්තකට තල්ලු කරනවා. මෙය අභිනිෂ්ක්‍රමණයට යොමු කිරීම යි. ඒක උපනිශ්‍රය සම්පත්තියෙන් කෙරෙන දෙයක්. මෙන්න මේ විධියේ උපනිශ්‍රය සම්පත්තියක බලය නිසා අභිනිෂ්ක්‍රමණය කෙරුනා. ඒ අභිනිෂ්ක්‍රමණ ක්‍රියාවෙන් සම්බන්ධවී සිටින මේ යෝගාවචර පිරිස සතුටුවෙන්න ඕනෙ.

අපි මේ ස්ථානයේ වස් වැසුවා. වස් වසලා මේ දෙමාසයක් ගත කළා. හිස්ව ගත කළේ නැහැ. හැකිතාක් දුරට උනන්දු වුනා. "අපි මේ භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නේ" කියලා හිතන කොට මේ ඇත්තන්ට සතුටු වෙන්නට පුළුවන්. තවත් ඉදිරියට තියෙනවා වස් මාස දෙකක්. ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙන්නේ එක මාසය යි. සාමාන්‍යයෙන් මාස දෙකක් තියනවා. එතකොට මේ මාස දෙකේ දී ත් ඊට වඩා උනන්දුවක්

ඇතිකර ගැනීමට මෙන්න මේ ධර්මය යොමු කරගන්න ඕනෙ. හිතට ගන්න ඕනෙ.

නිතර සිහියෙන් යුක්තව, නිතර මෙනෙහි කිරීමෙන් යුක්තව මේ ගාථාව සජ්ඣායනා කරන්නට ඕනෙ. "**ආරභථ, නික්ඛමථ, යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනනෙ. ධුනාථ මච්චුනොසෙනං - නලාගාරංව කුඤ්ජරො**" කියලා වෙනම පද වෙන් කරලා සිහි කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට සිතේ පහළවෙලා තිබුණා නම් යම්කිසි උකටිලියක්, කම්මැලිකමක්, දුර්වල කමක් ඒවා අයින් වෙනවා. අර **පරක්කමධාතු** කියන වීර්ය කරන්නට අවස්ථාව සැලසෙනවා. **නික්ඛමධාතු** යන්නෙන් හැඳින්වෙන අභිනිෂ්ක්‍රමණයේ ඇත්තන්ට, ඊළඟට පරක්කම ධාතු කියන මේ වීර්යය කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙනවා. මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී, ඒ පරක්බම ධාතු කියන උත්සාහයේ යෙදෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, විශේෂයෙන් හිතට ගතයුතු දේවල් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝන ස්වාමීන් වහන්සේට කළ අවවාදයට අනුව වීර්යය යොදාගන්න මහන්සි ගන්න ඕනෙ. වීර්යය සමතාවය කියලා එකට කියන්නේ. තදින් වීර්යය කරලත් බැහැ, නමුත් නොනවත්වා වීර්යය කරන්නට ඕනෙ. ප්‍රමාණයට වඩා ශරීරයට ඔරොත්තු නො දෙන ලෙසට වීර්යය කරන්න ගියොත් එය කරගෙන යාමට නො හැකි වෙනවා. බලාපොරොත්තු සාර්ථක කරගන්නට බැහැ. ඒ නිසා ප්‍රමාණවත්ව වීර්යය කරන්නට ඕනෙ. මේ විධියට වීර්යය කළ යුතු බව යි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙයින් අදහස් කළේ. කුසීත කමට වැටෙන්නේනට ඉඩ නො දී වැඩ කරන්න ඕනෙ. සිත කුසීත කමට වැටුනොත් මොකද වෙන්නේ? කාම අදහස් වලට වැටෙනවා, කෙළෙස් අදහස් වලට වැටෙනවා. ඒ නිසා සම්පූර්ණයෙන් ම වීර්යය කරන්න යන්නා වූ අවස්ථවේ දී කුසීත කම අයින් කරගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධ ශාසනය ගැන මතක් කර ගන්න ඕන. "**ඒ විදියේ බුද්ධ ශාසනය සමඟයි මම මේ වැඩ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. වැඩ කරන්නේ**" කියලා සිතට ගන්න ඕන.

"යො ඉමස්මිං ධම්මවිනයෙ අප්පමත්තො විහෙස්සති, පහාය ජාතිසංසාරං දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සති" යම් කිසි කෙනෙක් මේ බුද්ධ ශාසනයේ **"අප්පමත්තො විහෙස්සති** - නො පමාව කටයුතු කරගෙන යනවා නම්, **"පහාය ජාති සංසාරං දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සති"** - මේ සියලු සංසාර දුක, ජාති ජරා මරණාදියෙන් පෙළෙන මේ සංසාර දුක, අයින් කර නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට සමර්ථයෙක් වෙනවා කියලා උන් වහන්සේ වදාළා. මෙන්න මේකයි අපට මතු කරගන්න තියෙන්නේ. බුදුන් වහන්සේ මේ ගාථා දෙක මොන තරම් අදහසකින්, මොන තරම් වටිනා සත්‍යයකින් දේශනා කළා ද කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ම වචනයට එබී බලමින් අපි මෙහි අර්ථය විමසන්නට ඕනෙ, සජ්ඣායනා කරන්නට ඕනෙ. ශ්‍රී මුඛයකින් පිටවෙච්ච ධර්මයක් මේ. එතකොට ඒ ධර්මය ගැන නැවත නැවතත් කල්පනා කරලා නැවත නැවතත් හිත යොදාගෙන හිත උනන්දු කරන්නට ඕනෙ. මේ අනුව යම්කිසි කෙනෙක් වැඩ කරනවා නම් ඒකාන්තයෙන් ම නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්න පුළුවන් වෙනවා, සියලු දුක් සංසිඳුවා ගැනීමට පුළුවන් වෙනවා කියන අදහසයි මේ දේශනා කළේ.

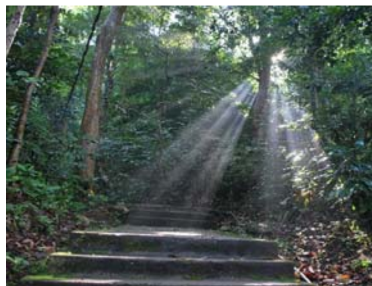
මම යෝගාවචරයන්ට පොඩි අවවාදයක්, විශේෂ අවවාදයක්, දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ තමා යෝගාවචර ජීවිතය ගත කරන අතරේ දී තමන්ට ලැබෙන නොයෙක් විධියේ පාඩු තිබෙනවා. දැන් යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ යෝගී ජීවිතය සමහර විට කටුක සහිත වෙනවා, දුක් සහිත වෙනවා. අමාරුවෙන් ඒ තමාගේ භාවනාව කරගෙන යන්නට අවස්ථාව සැලසෙනවා. එබදු අවස්ථාවේ දී සැපයක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. **"මීට වඩා මට ටිකක් පහසු ඇත්නම් බොහොම හොඳයි, සැප පහසු ඇත්නම් හොඳයි, පිණ්ඩපාතය හොඳට තියනවා නම් හොඳයි, සිවුරු හොඳට තියනවා නම් හොඳයි, සේනාසන මීට වඩා හොඳට තියනවා නම් හොඳයි, ගිලන්පස මීට වඩා හොඳට තියනවා නම් හොඳයි"** කියලා ඔහුට හිතෙනවා. මේ විධියට හිතෙන විට ඇතැම් විට යෝගාවචර ජීවිතයෙන් පිරිහෙන හැටියකුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එක අවස්ථාවක වදාළා. සැරියුත් හාමුදුරුවොත් ඒ අදහස තවත් අවස්ථාවක දී දේශනා කළා.

යෝගාවචරයා පිරිහීමට කරුණු කාරණා කීපයක් තිබෙනවා. යෝගාවචරයා ජීවිතය ගතකරන කොට සැප ගැන සිතන්නට නරකයි. සැපත් උවමනා තමයි. නමුත් ඒ ගැන සිත එළඹවා ගෙන යන්න නරකයි. ඒකට අපි කියන්නේ "සැප" නොවෙයි **"සප්පාය"** කියල යි. සප්පාය කියන වචනය යි සැප වන්නේ. සැප බලාපොරොත්තු වන්නේ නෑ. ලාභ බලාපොරොත්තු වන්නේ නෑ. සැරියුත් හාමුදුරුවෝ වදාළා, **"ඉධාවුසො භික්ඛුනො පවිවිත්තස්ස විහරතො අපරා නිරායත්තවුත්තිනො ඉච්ඡා උප්පජ්ජති රාගාය"** ඔන්න ඔය විධිහේ දේශනාවක් පටන් ගත්තා. ඇවැත්නි, විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන විවේකයෙන් කටයුතු කරන භික්ෂූන් වහන්සේට ලාභය ගැන ආසාවක් ඇතිවෙනවා. මෙන්න මේක කරදරයක්, **"උට්ඨහති, ඝටති, වායමති"** ඊළඟට දන්නෙම නැතිව අර ලාභ මතුකර ගැනීමේ අදහස පිණිස "උට්ඨහති" උත්සාහ කරනවා. "ඝටති" ගැටෙනවා. "වායමති" තව තවත් වෑයම් කරනවා. **"තස්ස උට්ඨහතො ඝටතො වායමතො ලාභො නුප්පජ්ජති"** ඔය විධිහට උත්සාහ කරන කොට, එහි යෙදෙන කොට, ගැටෙන කොට ලාභ ලැබෙන්නෙ නැතිවෙන කොට කණගාටු වෙනවා. හොඳට ම කණගාටු වෙනවා. ඇතැම් විට පපුවේ අත ගසගසා අඬන්න පටන් ගන්නවා **"ලාභ ගැන බලාපොරොත්තු වුනා. මට හරි ගියේ නැහැ"** කියලා. මේ භික්ෂුව මෙන්න මේ විධියට කටයුතු කිරීම හේතු කොටගෙන, සෝක වීම හේතු කරගෙන, ඒ භික්ෂුව විදර්ශනා මාර්ගයෙන් පිටට වැටෙනවා, එයින් පිරිහෙනවා කියලා උන්වහන්සේ වදාළා.

මෙන්න මේක යෝගාවචරයන්ට හොඳ පාඩමක්. ලාභ ගැන හිතන්න යන්න නරක යි. ඒ ලාභ කීවහම බාහිර දේවල් පමණක් නො වෙයි, ප්‍රසංශාවත් ලාභයක්, කීර්තියත් ලාභයක්. එතකොට ඒ විධිහේ නොයෙක් දේවල් තියෙනවා ලාභ ගැන, අවශ්‍ය දෙයක් ගැන හිතුවට වරදක් නැහැ. අවශ්‍ය නම් ප්‍රමාණයට වඩා දිගින් දිගට ලාභ

ගැන හිත හිතා ගියොත් අන්න අර ටික යි වෙන්නේ. ඒවා ගැන ආසාව ඇති වුන හැටියේ ඒ ගැන උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට නැවත නැවත එහි යෙදෙනවා. ඒ විධිහේ කටයුතු කරගෙන යනකොට අවසානයේ දී ශෝක වෙලා, කණගාටු වෙලා, භාවනාව කොහේ ගියා ද කියලා මතක නැති වෙන තරමට වෙනින් පැත්තකට වැටෙන්නට සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේ කාරණය ගැන අපේ යෝගාවචරයන් හිතට ගන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවත්, සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනාවත් දෙකම එකතු කරලා බැලුවහම එකම අදහසයි පිලිබිඹු වන්නේ. මේ විධිහේ දේශනාවක් මේ විධිහේ පුද්ගලයන් අට දෙනෙක් සම්බන්ධව එක සූත්‍රයක සඳහන්වෙලා තියෙන බව මතකයි. ඒ අට දෙනාගෙන් කීප දෙනෙක් හොඳින් කටයුතු කලත් කීප දෙනෙක් ලාභ නිසා පිරිහුණා. ඇතැම් විට සමහරුන්ට උත්සාහවන්ත වෙන කොට, මහන්සි ගන්න කොට ලාභ ලැබෙනවා. ලාභ ලැබෙන විට එයින් මත් වෙනවා. එයිනුත් යෝග්වචර ජීවිතය පහතට වැටෙනවා. ඇතැම් විට ඇතැම් කෙනෙක් ලාභ ලබාගෙන සාමාන්‍යයෙන් හිතනවා. හිතුවට ඒක තමන්ගේ හිතට පළිබෝධයක් වශයෙන් ගන්නේ නෑ. ඒ සම්බන්ධව කිසිම උත්සාහයක් නෑ. උත්සාහ ගන්නේ නැතුව ඉන්න කොට ඉබේම ලැබෙනවා. ලැබුණු විට ප්‍රමාදයට නොවැටී පරිභෝග කරනවා.

සාදු! සාදු! සාදු!



6

ආනාපානසති සමාධිය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

"අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපානසති සමාධි භාවනා භාවිතො බහුලීකතො සන්තො චෙව පණීතො ච ආසෙවනකොච සුඛො ච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙති" (සංයුක්ත 5-2/106)

අද වෙසක් පෝය දවසක්. හෙටත් වෙසක් පෝය දිනයක්. භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ පෝය ක්‍රමය අනුව අද යි වෙසක් පසළොස්වක. ගිහියන්ගේ සිල් සමාදන් වීම අනුව දැන් සම්මත වෙලා තියෙන්නේ හෙට වෙසක් පෝය දවස කියලයි. වෙසක් පොහොය දිනය ආනාපානසති සමාධියත්, පටිච්චසමුප්පාදයත් යන දෙක නොයෙක් අන්දමින් විවෘත වන, විවරණය වන, ප්‍රකාශයට පැමිණෙන දිනයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සමාධිය මුල් කරගෙන යි පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන් මනසිකාරය කිරීමට ආරම්භ කළේ. මේ ආනාපනසති සමාධියේත්, පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයේත් ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. අද මේ යෝගාවචර පිරිසට මතක්කර දෙන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ ආනාපන සති සමාධිය සම්බන්ධව යි. ඒ ගැන අද යම්කිසි අවවාදයක් කරන්න යි අදහස් කරන්නේ.

ශරීරයෙහි අභ්‍යන්තරයේ හටගන්නා වූ වායෝ ධාතුවත්, පිටතින් ඇතුළට එන වායෝ ධාතුවත් කියන මේ දෙක ම අර බාහිර මහා වායු මණ්ඩලයට සම්බන්ධයි. ලෝකයේ යම් වායු මණ්ඩලයක් තියෙනවා නම් ඒ වායු මණ්ඩලයට මේ ශරීරය අභ්‍යන්තරයෙන් පැන නගින්නා වූ වායෝ කොටසත්, පිටතින් මේ ශරීරයට ඇතුළුවන්නා වූ වායෝ කොටසත් කියන මේ දෙකම සම්බන්ධ යි. මුළු ලෝක ධාතුව ම සම්බන්ධව කල්පනා කරන කොට මේවා එක ම වායු සාගරයක් ලෙස

සැලකෙනවා. එකම වායු සාගරයකයි මේ සත්ත්වයන් ජීවත් වෙන්නේ. මේ වායුව නැති නම් ඔවුන් ජීවත් වන්නේ නෑ. ඒ නිසා මේ වායෝ ධාතුවට කියනවා ප්‍රාණය කියලා. **ජගත් ප්‍රාණය** කියලා සංස්කෘත භාෂාවේ ව්‍යාවහාර කෙරෙනවා. ඉන්දියානු උදවිය ජගත් ප්‍රාණය කියලයි මේ වායුවට කියන්නේ. "ලෝකයේ පණ" කියන තේරුමයි ඒ. මේ වායෝ ධාතුව මුල් කර ගෙන, වායෝ කොටස් මුල් කර ගෙන, අධ්‍යාත්මික දියුණුවට උපකාරවන අන්දමට කරන මේ ආනාපාන සති භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ම යි ආරම්භ වුනේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ම යි ලෝකයට එය දායාද වුනේ. මේ ආනාපාන සති භාවනාවට ලෝකයා නොයෙක් නොයෙක් ක්‍රම වලට නම් හදා ගත්තා. ව්‍යවහාර කරගත්තා. භාවනා ක්‍රමත් නොයෙක් නොයෙක් තාලයට සකස්කර ගත්තා. ඉන්දියානු යෝගීන් මේ ආනාපානයේ කොටසක් ඉදිරිපත් කරගෙන "**ප්‍රාණයාමය**" කියලා වැඩ පිළිවෙළක් කරගෙන යනවා. ආනාපාන භාවනාවෙන් ඉතා සුළු කොටසක් තමයි ප්‍රාණයාමය නමින් කරගෙන යන්නේ. ප්‍රාණයාම කියන වචනයේ තේරුම ප්‍රාණය පානය කිරීම, ආරක්ෂාකර ගැනීම, රැක ගැනීම යනුයි. මේ අන්දමට "ප්‍රාණය" කියන වායෝ ධාතුව ආරක්ෂා කරගෙන පාලනය කිරීමයි ඒ ප්‍රාණයාමයෙන් කරන්නේ. ඒ කරන්නා වූ ප්‍රාණයාම ක්‍රමය පැරණි වේද පොත් වලත් සඳහන් වෙනවා. ප්‍රාණයාම කරන හැටි මේ වේද පොත්වලට ආවේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ම යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයට බිහි වූයේ මේ ආනාපාන සති සමාධි ක්‍රමයෙන් මයි. එසේ ලැබුණු මේ ආනාපාන සති භාවනා ක්‍රමයයි කලක දී පිරිහිලා ගිහිල්ලා අන්තිමේ දී වේද පොත්වල සඳහන් වෙන්නේ. ඒ නිසා මේ භාවනාවේ ආරම්භය බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ම ඇතිවුණා කියන එකයි අපි තේරුම් ගන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ලැබිච්ච භාවනා ක්‍රමයක් ආනාපාන සති භාවනාව.

ආනාපාන භාවනාව කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයන් විසින් පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් රාශියක් සඳහන් කර තිබෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් ආනාපාන භාවනාවත් වෙන කොයි විධියේ හෝ භාවනාවක් කරන අවස්ථාවේ දී ත් යෝගාවචරයන් විසින් කළ යුතු පූර්වකෘත්‍යයක් තියෙනවා. ඒක මේ පිරිස දන්නවා. පූර්වකෘත්‍යය හොඳට සකස්කර ගෙන, පූර්වකෘත්‍යයෙන් හිත හොඳට තැන්පත් කරගෙන එක්තරා අන්දමකට සමාධියක් දියුණු කරගෙන යි මේ ආනාපාන සති භාවනා ක්‍රමය එහෙම නැති නම් කර්මස්ථානය ආරම්භ කරන්නේ.

ඒ ගැන විශේෂයෙන් කියනවා නම් ආරක්ෂක පිරිත් ටිකක් තියෙන්න ඕන. සතර කමටහන් හොඳට සකස් වෙලා තියෙන්නත් ඕන. බුද්ධානුස්සති භාවනාව හොඳට දියුණුවෙලා තියෙනවා නම් ඒක ඉතාම ප්‍රයෝජනයි. මෛත්‍රී භාවනාවත් ඒ වාගේ ම ප්‍රයෝජනවත්. තවත් කිව යුත්තේ මේ කායාගසති භාවනාව, අසුභ භාවනාව ආදිය ඇසුරෙන් හිත මර්ධනය කරලා තැන්පත් කරගෙන තියෙන කෙනෙකුට ආනාපාන භාවනාවේදී මොන යම් හෝ කරදරයක් නැතිව නියම අන්දමට භාවනාව ගෙන යන්නට පුළුවනි. ඒකට අන්තිමේ දී මරණානුස්සතියත් උපකාර වෙනවා. විශේෂයෙන් බුද්ධානුස්සතියත්, මෛත්‍රී භාවනාවත්, අසුභ භාවනාවත් කියන මේ කර්මස්ථාන තුන හුඟාක් දුරට සකස් කරගෙන තිබෙන්නට ඕන. ඒ ඒ අවස්ථාවල දී ඒවා ප්‍රයෝජනවත් වන හැටි ආනාපාන භාවනාව කරගෙන යන්නා වූ යෝගාවචරයකුට තේරුම් ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒ විධියේ අවශ්‍ය අවස්ථාවක් පැමිණිය හැටියේ ඒ ඒ භාවනාවල් ආරම්භ කරන්න ගියොත් ඒක හරියන්නේ නෑ. ආනාපානසති භාවනා කරන්නා කල් ඇතුව මේ ආරක්ෂක භාවනාවල් හොඳට පුරුදු කරගෙන තිබුණා ම ඒ ඒ අවස්ථාවල ප්‍රයෝජන ගන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා විශේෂයෙන් බුද්ධානුස්සති, මෛත්‍රී, ඒ වගේ ම අසුභ කියන මේ භාවනා තුනත් තරමක් දුරට මරණානුස්සතියත් දියුණු කරගෙන තිබීම අවශ්‍ය යි.

ඊළඟට ආනාපාන භාවනාව කරන තැනැත්තා අභ්‍යන්තර බාහිර වශයෙන් පිරිසිදු වෙන්න ඕනෙ. ඉවසීමෙන් සිටින්නට ඕනෙ. තමාගේ ශරීරය හොඳට පිරිසිදුව තබාගන්න ඕනෙ. සිවුරු පරිස්කාර, ඉන්න

තැන ආදිය හොඳට පිරිසිදුව තබාගන්න ඕන. හොඳ වාතාශ්‍රයක් තියෙන තැනක් වන්නට ඕනෙ. සුළඟ තදින් හමන තැනකුත් නොවී සාමාන්‍යයෙන් සුළඟ හමන තැනක් වෙන්නට ඕනෙ. සුළඟ නැති තැනක් හොඳ නෑ. ආලෝකය හොඳින් තියෙන හොඳ පිරිසිදු වාතාවරණයක් තිබෙන තැනක් සකස් කරගන්නට ඕනෙ. තුනුරුවන්ට ජීවිත පරිත්‍යාග කිරීමෙන් චිත්ත ශක්තිය දියුණුකර තියාගන්න ඕනෙ. මොන ම හේතුවක් නිසාවත් බාහිර අරමුණකින් කම්පා නො වන නො තැවෙන, නො සැලෙන තත්ත්වයකට පමුණුවාගෙන සිත පවත්වා ගන්න උත්සාහ ගන්න ඕනෙ. මේ තරම් මෙහෙම කියන්නේ නිකම්ම නොවේ, එක්තරා අත්දැකීම් රාශියක් ඉදිරිපත් කරගෙනයි. ඒ අත්දැකීම් කියන්න උවමනාවක් නැහැ. මෙන්න මේ තත්ත්වය හොඳට රැකගෙන කටයුතු කිරීම ආනාපාන සති භාවනාව පුරුදු කරන ඇත්තාට භාවනාව සාර්ථකව කරගෙන යන්න ඉතා වැදගත් වෙනවා.

ඒ ආනාපාන භාවනාව පටන් ගන්න කොට තුණුරුවන් කමා කරගැනීම, ජීවිත පරිත්‍යාගය ආදිය විශේෂයෙන් සකස් කරගන්න ඕනෙ. එහෙම කරලා අර සුදුසු ස්ථානයක, **"උජුංකායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා"** කියන දේශනාවට අනුව, හොඳට ශරීරය සෘජුව තබාගෙන ඉදිරියේ සිහිය පිහිටුවා ගන්න අවශ්‍ය යි. විශේෂයෙන් සලකන්න කරුණක් මතක් කර දෙන්න ඉතා සුදුසු යි. බොහෝ කර්මස්ථාන ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන විට විශේෂ සේනාසන සම්පත්තියක් ගැන දේශනා කළේ නෑ. එහෙත් මේ ආනාපාන සති භාවනාව උගන්වන, දේශනා කරන හැම තැනක දී ම සේනාසනය පිළිබඳව නම් සඳහන් කළා. ශරීරය තබාගන්න හැටි නියම කළා. ඔය විධියට සලකන විට මේක විශේෂයෙන් සලකා ගෙන කළ යුතු භාවනාවක් බව තේරුම් ගෙන එහි යෙදෙන්න ඕන.

භාවනාවට සුදුසු කාලය සම්බන්ධව සලකන විට දවසේ දවල් කාලයේ පෙරවරු කාලය, පස්වරු කාලය කියල කාල දෙකක් තියෙනවා. රාත්‍රී කාලයේ පෙරයම, මැදියම හා පශ්චිම (අළුයම) කියලා කොටස්

තුනක් තියෙනවා. මෙයින් භාවනාව ආරම්භ කිරීමට ඉතාම සුදුසු වෙලාව වශයෙන් කියන්න පුළුවන් අළුයම් කාලය ඉතාම වටිනවා කියලා. එතකොට අළුයම් කාලයේ ශරීර කෘත්‍ය ආදියෙන් සැහැල්ලු වී තමාගේ ශරීරය හොඳට පිරිසිදු කරගෙන වන්දනා ආදිය නිම කරලා, ටිකක් ව්‍යායාමයක ශරීරය යොදවලා ඊළඟට මේ භාවනාව පටන් ගන්න ඕනෙ. දවස ආරම්භයේ දී මුල් භාවනා අවස්ථාව අළුයමත් ඊළඟ අවස්ථාව උදේ දානයෙන් පසුවත් සුදුසු යි. ඊළඟට දහවල් දානයෙන් පසුව සක්මන් කිරීමෙන් පැයක් පමණ කාලය ගතකර දෙකට පමණ නැවත පර්යංක භාවනාව ආරම්භයට හොඳයි. ශාන්ත දාන්ත නිසොල්මන් රාත්‍රී කාලයත් භාවනාවට ඉතා හොඳ අවස්ථාවක් ලෙස සැලකෙනවා. මේ විධියට මේ භාවනා කරන ඇත්තෝ දවසකට තුන්වරක් හෝ හතර වරක් භාවනා කරන්න කාලය යොදා ගැනීම වටිනවා. ඉතාමත් ම හොඳ වෙලාව උදේ කාලය යි. ශරීරයේ ස්නායු මණ්ඩලය සම්පූර්ණයෙන් ම නිවිලා, හිතත් තැන්පත්වෙලා තිබෙන එබඳු අවස්ථාවක පටන් ගැනීම කොයි භාවනාවටත් ඉතාමත් ම හොඳයි. මේ විධියට කාලය හොඳ හැටි තේරුම් කරගත යුතු යි.

ඊළඟට මේ භාවනා පටන් ගැනීමේ දී දිගට ම කරගෙන, කරගෙන යන්නේ නෑ. පැයක් කරලා නවත්වන්න ඕනෙ. ඉරියව් මාරුකරන්න ඕනෙ. වෙනින් අදහසක් හිතට දෙන්න ඕනෙ. ධර්ම සජ්ඣායනයක්, පිරිත් දේශනාවක්, සක්මන් භාවනාවක් ඔය ආදී දේකට මාරු කරන්න ඕනෙ. මුලින් මිනිත්තු 45ක් හෝ පැයක් පමණ ඉඳගෙන භාවනා කළාට වරදක් නැහැ. ඊළඟට ඒක මාරු කරනවා සක්මනට. එතකොට සජ්ඣායනාවක්, පොතක් බැලීමක්, වතක් පිළිවෙතක් කිරීම ආදී දෙයක යෙදී ඊළඟට නැවත වරක් අර නියම කරපු වේලාවේ ම භාවනාව පටන් ගන්නවා. මේ විධියෙන් මාරුවෙන් මාරුවට භාවනාව කරගෙන යනවා. මේ පටන් ගැනීම සම්බන්ධව යි ඔය විධියට කියන්නේ. පටන්ගැනීමේ දී එක වරට ම දිගට නො නවත්වා ම ගෙන යන්නේ නැහැ කියන එකයි මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ.

ඔය විදියට කළ යුතු මේ භාවනාව සඳහා අර නියම අන්දමට බද්ධ පර්‍ය්‍යඞ්කයෙන්, ඌරුබද්ධාසනයෙන් ඉඳගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. එසේ නො හැකි නම්, සුදුසු, පහසු අන්දමට ඉඳගෙන උපරිම වශයෙන් ශරීරය ඍජුව තබා ගන්නට ඕන. **"පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා"** කියලා ඔය විධියට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක කරන පිළිවෙළ ඉගැන්නුවා. **"පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා"** - පලක් බැඳගෙන (ඉදගෙන ඉඳීම) පහසු අන්දමට ඉඳගෙන ඉන්න හදා ගන්නවා. ඉක්මනට වේදනාවක් නො වන අන්දමට ඒක පුරුදු කරගන්නට ඕනෙ. කය පුරුදු කරගන්නට ඕනෙ. ඒක කාය භාවනාවක් කියලා හිතාගෙන ඒකට කය හොඳට සකස් කරලා තියා ගන්නට ඕනෙ. වේදනාව නැතිව බොහෝ වෙලාවක් ඉන්නට පුළුවන් වීමෙන් ඒකෙන් ලොකු ශක්තියක් හිතට ලැබෙනවා. ඒනිසා **"පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා"** යන මේ වචනය අපි තේරුම් කරගන්න ඕනෙ. "පලක් බැඳගෙන" යන්න එහි තේරුමයි.

"උජුං කායං පණිධාය" - "උපරිම වශයෙන් ශරීරය ඍජුව තබාගෙන" මේ කය ඍජුව තබාගැනීම විශේෂ කරුණු රාශියක් සලකාගෙන යි මතක් කරලා තියෙන්නේ. මේ හැටියට ශරීරය තබා නො ගැනීමෙන් වේදනාවල් හට ගන්නවා. මේ කඳ පමණක් නොවේ හිසත් ඇද නැතිව තියා ගන්න ඕනෙ. කඳත් ඇද නැතිව තියා ගන්න ඕනෙ. හිස එක පැත්තකට හැරෙන්න දෙන්න නරකයි. සමහරුන්ගේ හිස එක පැත්තකට හැරෙනවා. මූණත් එක පැත්තකට හැරෙනවා. ඔය විධියට ඉබේ සිද්ධවන පුරුදු තියෙනවා. ඒ පුරුදු නිසා ශරීරය තුළ නවත්වා ගන්නට බැරි වේදනාවල් ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා හොඳට ශරීරය කෙළින් තියාගන්න ඕනෙ. හිසේ පටන් කඳ හොඳට ඍජුව තියාගන්න ඕනෙ. පර්‍ය්‍යඞ්කයත් හොඳට තියා ගන්න ඕන. පටන් ගැන්ම එහෙමයි. එතකොට මේ විදියට කය ඍජුව තියාගෙන ඊළඟට කළ යුත්තේ කුමක් ද?

"නිසින්නොවා නිසින්නොම්හීති පජානාති" ඉදගෙන ඉන්නා වූ යෝගාවචරයා තමා "ඉදගෙන ඉන්නවා, ඉදගෙන ඉන්නවා" කියලා

මෙනෙහි කරනවා. මෙහෙම කියන්නේ ආරම්භයේ දී පටන් ගත් උදවියට යි. පටන් අරගෙන පුරුදු වී සිටින ඇත්තන්ට මේ තරම් දේවල් කියන්නට උවමනා නෑ. මේ පටන් ගන්නා අවස්ථාවේ සිටින කෙනෙකුට ප්‍රයෝජනයක් වන අන්දමට යි පැහැදිළි කරලා කියන්නේ. එතකොට, ඇස පියාගෙන ශරීරයට සිත යොදවනවා. දැන් මීට ඉස්සරවෙලා පූර්වකෘතිය ආදිය කරලා හිත හුඟක් තැන්පත් වෙලයි තියෙන්නේ. තැත්පත් වුණු හිත අර හිඳින ශරීරයට යොමු කරනවා. එතකොට "හිඳීම්, හිඳීම්" කියලා මෙනෙහි කරනවා. එතකොට ටික වෙලාවක් යනකොට ඇහැට පිංතූරයක් පෙනෙනවා වාගේ ඉරියව්ව හිතට පේන්න පටන් ගන්නවා. තමන්ගේ හිතට ඒක හොඳට වැටහෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕන. "හිඳීම්, හිඳීම්" කියලා මෙනෙහි කරනකොට තවත් හොඳට වැටහෙනවා. මුළු ශරීරය ම හොඳට වැටහෙනවා. ශරීරය පිම්බිලා, පිරිලා හැකිළිලා යනවා වගේත් පෙනෙන්න හැකි යි. මේ නාස්පුඩු දෙකෙනුත් හුළං ඇතුළු වෙනවා, පිට වෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඒක ඉබේම දැනෙනවා මිසක් ඒකට දැන්ම හිත යොදන්නේ නෑ. මේ විධියට ශරීරයට හිත යොදාගෙන ම ඉන්න විට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස (ආන-ආපාන) ප්‍රකටව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. නාස්පුඩු දෙකෙන් කොයි පැත්තක හෝ හැපෙමින් ප්‍රකටව ඇතුළු වෙන සුළං රැල්ලට, ඒ ක්‍රියාවට, හිත යොදනවා. ඒ හිත යොදන අවස්ථාවේ දී කරන්නේ කුමක් ද? හුස්ම ඇතුළු වීමේ දී ත්, පිටවීමේ දී ත් නාස්පුඩු දෙකේ කෙරෙන ක්‍රියාව හොඳට සලකන්න ඕනෙ. හැපි, හැපී ඇතුළු වෙනවා. හැපි, හැපී හුස්ම පිටවෙනවා. ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස (ආනාපාන) ඔය දෙකයි ඇති වෙන්නේ. ඒකට හොඳට සියුම්ව හිත යොදන්න ඕනෙ. "කොතැන හැපෙමින්, කොතැන වදිමින් ඇතුළු වෙනවා ද, පිටවෙනවා ද" කියන එකට හොඳට හිත යොදන්න ඕන. ඒක මත්තට හුගාක් උපකාර යි. හොඳට ප්‍රකටව වැදෙන තැනට හිත යොදවනවා. විමසීමේ බුද්ධියෙන් යුතුව ටික වෙලාවක් සිත යොදාගෙන ඉන්න කොට දැනෙනවා යම් තැනක හැපීගෙන හුස්ම පිටවෙනවා. හැපීගෙන ඇතුළු වෙනවා. අන්න ඒ

හැපෙන තැනකට හිත යොදා ගෙන ඉන්නවා. "**ආනාපාන නිමිත්ත**" කිව්වේ ඒකට යි. එසේ ඉන්න ගමන් ම ආනාපාන දෙක කෙරෙන හැටි හිතින් සලකනවා. ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස දෙක කෙරෙන හැටි සලකන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් වායුව වදින තැනට හිත තියාගෙන සිටීමෙනු යි. ස්පර්ශවන තැනයි හිත යොදාගෙන ඉන්නේ. එහෙම සිටින අතර ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක ඉබේ වැටෙන්න හරිනවා. ඇතුළුවෙන විට ඇතුළුවෙන බව සලකනවා, පිටවෙනවිට පිටවෙන බව සලකනවා. ඔය විධියට යෝගාවචරයාට හුඟ වෙලාවක් එක අරමුණේ ම හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් වෙනවා.

මේ විධියට පටන් ගන්නා කෙනෙකුට පූර්වාචාර්යන් වහන්සේලා උගන්වලා තියෙනවා ගණන් කිරීමේ ක්‍රමයක්. "එකයි, දෙකයි, තුනයි" ආදී වශයෙන් අර හුස්ම වැටීමේ දී, ඇතුළුවීමේ දී, සිදුවන වාර ගණන අනුව ගණන් කිරීමේ ක්‍රමයක් දක්වා තියෙනවා. එතකොට ඒ ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය ආරම්භ කරන්න කියා මතක් කළේ තදින් හිත එතන බැඳ තියා ගැනීමට හැකි වන නිසයි. එහෙම නැතුව යම්කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ස්ථිරව ම හිත යොදාගන්න ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය එතරම් අවශ්‍ය නැහැ. ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ දේශනාවක් නො වේ. ආචාර්යයන් වහන්සේලා ගේ මතය යි. ගණන් කිරීම කරගෙන ගිය බොහෝ ම දෙනාට මුලින් එය හුඟාක් උපකාර උනා. ඒක අනුගමනය කරන කෙනාට වුනත් පස්සට ඒක උවමනාවක් නැහැ. ඒක නවතා දමනවා. ඒ නිසා ම මේ විධියට කරගෙන යන්න මහන්සි ගන්න ඕනෙ. ඉතින් අර හුස්ම වදින තැන සලකාගෙන හුස්ම ඇතුළුවීම - පිටවීම දෙකට හිත යොදාගෙන ඉන්නවා. ඔය දෙකට හිත යොදා ගෙන හෙල්ලෙන්නේ නැතිව ශරීරය කෙළින් තබාගත් පිළිවෙලට ම ඉන්නවා. නියම වෙලාව එනතුරු ඔය විදියට කටයුතු කරගෙන යනවා. මේ විධියෙන් භාවනා කරන අවස්ථාවේ දී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙකේ නොයෙක් විධියේ වෙනස්වීම ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. සමහර අවස්ථාවක ලොකුවට දැනෙනවා. එක වෙලාවක නාස්පුඩු දෙක පිරිලා ඇතුල් වෙනවා, පිට වෙනවා දැනෙනවා. තවත්

වෙලාවකට බාගෙට මේක දැනෙනවා. සමහර විට ටිකෙන් ටික හීන් වී නො දැනී යනවා. නො දැනී ගියාම කිසිම අමුත්තක් හිතන්න නරක යි. ඒ වෙලාවටත් තමන් අර කලින් වැදුනු තැනට ම හිත යොදා ගෙනයි ඉන්නේ. එතන ම හිත යොදා ගෙන ඉන්න කොට ඔන්න ආයෙත් නැවත හුස්ම දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔය විධියේ ස්වභාවයක් එකේ තියෙනවා. මේ ක්‍රියාවලියේ **ඖලාරික** ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස, **සුඛුම** ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස, **සුඛුමතර** ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස කියලා කොටස් තුනක් තියෙනවා. මුලින් ම සිත කලබල සහිත අවස්ථාවේ දී දැනෙන්නේ ඖලාරිකව යි. හිත තැන්පත් වෙන කොට සුඛුම වෙලා තවත් එහාට තැන්පත් වෙන කොට සුඛුමතර වෙනවා. ඒක සාමාන්‍ය හිතකට දැනෙන්නේ නැහැ. තැන්පත් වෙච්ච හිතකට හොඳට දැනෙනවා. ඒ නිසා හිත තැන්පත් වෙන්න තැන්පත් වෙන්න සියුම් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වුනත් ඒ යෝගාවචරයාට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා අර විධියට නො නවත්වා ම භාවනාව කරගෙන යා යුතුයි කියන එක යි අපට පැහැදිළි කරන්න තියෙන්නේ.

ඊළඟට විශේෂයෙන් කියන්න තියෙන්නේ මේ ආනාපාන භාවනාව කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී බාහිර දේවල් නිසා හිතේ පටලැවිලි ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒවා කල් ඇතිව ම තේරුම් ගන්න ඕනෙ. බාහිර දේවල් නිසා හිත කලබල උනොත් මේ භාවනාව නො කඩවා කරගෙන යන්න බැරි වෙනවා. භාවනාව නො කඩවා ගෙනයන විටයි, භාවනාවේ නියම ප්‍රතිඵල සැලසෙන්නේ. නො කඩවා ගෙනයනවා කියන්නේ ඒ ඒ නියමිත වේලාවල් අත හරින්නේ නැතිව භාවනා කිරීම යි. මේ විධියට භාවනා කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී අර ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස වැටහීගෙන යන අතර ඇහැ පියාගෙන ඉන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ම එක්තරා ආලෝකයක් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. "කලාමැදිරියන්" වැනි පුංචි පුංචි එළි දකින්නට ලැබෙනවා. වෙනත් වෙනත් විශේෂ දර්ශන පහළ වෙන්න පුළුවන්. අහවල් දර්ශනය පහළ වෙනවා කියා නියමයක් නැහැ. පුද්ගලයන් අනුව නොයෙක් නොයෙක් තාලයටයි වැටහෙන්නෙ. මේ භාවනාව ගෙන යන්නා වූ පුද්ගලයකුට

කරන්නට තියෙන්නේ බාහිර අරමුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු නො කර භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යන එකයි. මේ භාවනාව ඔය විධියට දිගට ම කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී අර මුලින් කීවා වාගේ බාධක ධර්ම පැන නගිනවා. ඒ බාධක මැඩගෙන ඉදිරියට ම යන්න ඕනෙ. ඒවා අයින් කරගෙන ඉස්සරහට ගමන් කරන්න ඕනෑ බවයි, විශේෂයෙන් මතක්කර ගන්නට තියෙන්නේ.

මේ ආනාපාන භාවනාව සම්බන්ධව බුදුරජාණන් වහන්සේ කළ දේශනා පාඨයක් දැන් පළමුවෙන් මතක්කර දුන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙනත් කර්මස්ථානයක් දේශනා කරන අවස්ථාවක දීත් මේ ආනාපාන සති සමාධිය ගැන කළා වූ එක්තරා දේශනාවක් සංයුත් සඟියේත් දක්වුනා. එයින් කොටසක් මම දැන් ප්‍රකාශ කරනවා.

"**අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපාන සති සමාධි භාවිතො බහුලීකතො සන්තොචෙව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො විපාකො උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අනතරධාපෙති වූපසමෙති**" කියලා දේශනා කළා. මෙහි ආනාපාන සති සමාධිය වර්ණනා කරපු වචන රාශියක් තිබෙනවා.

"**අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපාන සති සමාධි**" මහණෙනි! මේ ආනාපාන සති සමාධිය ද "**සන්තො චෙව**" ශාන්ත ද වෙයි. "**පණීතො ච**" ප්‍රණීත ද වෙයි. "**අසෙචනකො ච**" අමුතුවෙන් මේකට ශක්තියක් දාන්න උවමනා නෑ. මේක ඇතුළේ ම විශේෂ ශක්තියක් පිරිසිදුකමක් තියෙනවා. "**සුඛො විපාකො**" සුඛ විපාකයකුත් තියෙනවා. "**උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අනතරධාපෙති**" ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී පහළ වෙන්නා වූ අකුසල අදහස් ඇත්නම්, නීවරණ වශයෙන් පහළ වන්නා වූ අකුසල අදහස් ඇත්නම් ඒවා වහාම අයින් කරනවා. "**වූපසමෙති**" සංසිඳවනවා. මෙන්න මේ ආනිසංසයන් අර මුලින් ප්‍රකාශ කළ අන්දමට පටන් ගත් ආනාපාන කර්මස්ථානයට අනුව ලැබෙන්නා වූ චිත්ත සමාධිය "ආනාපාන සමාධිය" තුළින් ඇතිවෙනවා. මේ චිත්ත සමාධියට පැමිණීමේ දී මුලින් ම උපචාර අවස්ථාව දැනගන්නට පුළුවන්. කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ අයින් වීමෙන් යෝගාවචරයාට එක්තරා දර්ශන කොටසක් පහළ වෙනවා.

ආනාපානයෙන් විදර්ශනාවට

ඊළඟට ආනාපාන දෙක අරමුණු කරගෙන මතුවෙච්ච එක්තරා ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. යෝගාවචරයාට එතකොට ඒක එක්තරා ආවේගයක් වාගේ වෙනවා. ඒ පටිභාග නිමිත්ත ඕන විධියට තැන්පත් කර ගන්නට යෝගාවචරයාට පුළුවනි. ඒක ලොකු කරගෙන හෝ පුංචි කරගෙන හෝ ඈතින් තියාගෙන හෝ ළඟින් තියාගෙන හෝ කටයුතු කරන්නට පුළුවනි. ඒ පටිභාග නිමිත්ත හොඳට සකස්වුනායින් පසු දියුණුවට ගෙන යාමෙන් අර්පණා අවස්ථාව ලැබෙනවා. අර්පණා අවස්ථාව කියන්නේ ධ්‍යාන අවස්ථාව යි.

ධ්‍යානඃ ප්‍රථම ධ්‍යාන ආදි වශයෙන් ධ්‍යාන සතරක් ලබා ගන්නට පුළුවනි. සමථ භාවනා ක්‍රමය අනුව ආනාපාන සති සමාධිය සම්පූර්ණ වෙන හැටි යි මේ දේශනා කළේ. මෙබඳු ආනාපාන සති සමාධියක් ඇති කරගත් තැනැත්තෙකුට ලැබෙන්නා වූ ආනිශංස ටිකක් පළමුවෙන් ප්‍රකාශ කළේ. විශේෂයෙන් බුද්ධ ශාසනයෙහි කටයුතු කරන්නා වූ යෝගාවචරයන් ධ්‍යාන ලබා ගන්නත් බලාපොරොත්තු වෙනවා. එහෙත් ධ්‍යානයෙන් ම සතුටු වෙන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ. ධ්‍යානය උපකාරී කර ගන්නවා විදර්ශනාවට. එතකොට අර විධියේ උපචාර තත්ත්වයකට පැමිණි අවස්ථාවටත් හිත හොඳට තැන්පත් වෙනවා. මේ යෝගාවචරයාට කැමැත්තක් තිබේ නම් මේ උපචාර සමාධිය විදර්ශනාවට යොමු කර ගැනීමට මේ අවස්ථාවේ දී පුළුවනි. ආනාපාන සතිය විදර්ශනාවට යොමු කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් මේ විධියට හිත නීවරණයන්ගෙන් අයින් වෙලා එක්තරා අන්දමකට තැන්පත් වෙනකම් බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න ඕන. හිත හොඳට තැන්පත් වුනායින් පසුව වෙනදා වාගේ ම ආනාපාන දෙකට තමාගේ හිත යොමු කරනවා. මේ අන්දමට විදර්ශනාවට හිත යොමු කරන්නා වූ යෝගාවචරයා එහි පරමාර්ථයන් විශේෂයෙන් සලකමින් ආනාපාන දෙකට හිත යොමු කරනවා. ඒ යොමු කරන්නා විසින් එහි පරමාර්ථයන් හොඳින් තේරුම් අරගන්න ඕනෙ.

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය ඇතුළත හටගෙන පිටවන වායෝ ධාතුව, පිටත හටගෙන ඇතුළට පැමිණෙන වායෝ ධාතුව, කියලා වායෝ ධාතු කොටස් දෙකකින් යුක්ත යි. ඇතුළට හටගෙන පිටට පැමිණෙන්නා වූ වායු ධාතුව යෝගාවචරයා තේරුම් ගන්නේ චිත්තජ වායෝ ධාතු රූපයක් ලෙසට යි. පිටත හටගෙන ඇතුළට පැමිණෙන වායෝ ධාතුව යෝගාවචරයා සලකන්නේ උතුජ වායෝ ධාතු රූපයක් හැටියට යි. එතකොට චිත්තජ වායෝ ධාතුව රූපයත් උතුජ වායෝ ධාතු රූපයත් කියලා ඔය විධියට වායෝ ධාතු රූප කෙටස් දෙකක ක්‍රියාකාරිත්වයක් මේ දැන් මට දැනෙන්නේ කියලා යෝගාවචරයා සලකනවා. මේ දැනෙන්නේ චිත්තජ හා උතුජ වායු කොටස් දෙකක් කියන එක හොඳට වෙන් කරගෙන සලකනවා. ඒ වායෝ ධාතු දැනීම **මනො සම්ඵස්ස** වශයෙන් දැනෙන කොට "**ඵස්ස චෛතසිකය**" පවතිනවා. ඒ ඵස්සය සමඟ මනෝ සම්ඵස්සයෙන් හටගන්නා වේදනාව දැනෙනවා. ඒ වේදනාව සම්බන්ධ "**චෙතනා චෛතසිකයත්**" දැනෙනවා. ඒ දැනෙන ඵස්ස, වෙදනා, සඤ්ඤා. චෙතනා, චිත්ත යන ඵස්ස පංචමක ධර්මයන් මේ ඇත්තාට වැටහෙනවා. ඵස්ස පංචමක ධර්ම වශයෙන් ලැබෙන්නා වූ ඒ ධර්ම කොටස නාම ගොඩක් හැටියටත්, අර චිත්තජ, උතුජ වශයෙන් ලැබෙන්නා වූ වායෝ ධාතු කොටස රූප ගොඩක් හැටියටත් සලකමින් මේ විධියට මෙතන මේ ලැබෙන්නේ නාම රූප කොටස් දෙකක් ය කියන එක යෝගාවචරයා හොඳට තේරුම් අරගෙන මෙනෙහි කරමින් කාලය ගත කරනවා. ඒ මෙනෙහි කිරීම පටන් ගැනීම නිසා මේ ඇත්තාට අර කලින් ඇතිවෙච්ච උපචාර සමාධිය තව තවත් දියුණු වීමෙන් **නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණය** පහළ වෙනවා. අවශේෂ භාවනාවල සඳහන් අන්දමට නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණයේ පටන් **පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය, සම්මසන ඤාණය, උදයබ්බය ඤාණය** ආදී ඥානයන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු කරගෙන විදර්ශනාවේ ගැඹුරට බැහැ ගැනීමෙන් සම්මර්ෂණය, ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා ආදිය පවත්වන්න ශක්තිය යෝගාවචරයාට ලැබෙනවා.

විදර්ශනා භාවනාඃ විදර්ශනා ඥාන පිළිබඳ විස්තර තවත් තියෙනවා. ඒ ගැන පසුව කියන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා. දැනට අර සමථ සමාධි වශයෙන් ඔය ආනාපනා දෙක කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී ඒවා විදර්ශනාවේ යොදා ගැනීමට කල්පනාවක් ඇති වුනා නම් ඒ අවස්ථාවේ දී මේ විධියට පිළිපැදිය යුතුයි කියන කාරණය දැන් ප්‍රකාශ කළේ. ඒ නිසා ඒ විධියට විදර්ශනාවට යොමු වී විදර්ශනා ඥාන පහළ කරගෙන ඒ විදර්ශනා ඥාන වලින් තදංග වශයෙන් කෙළෙස් නැති කරගෙන, අවසානයේ දී "**සමුච්ඡෙද පහාන**" වශයෙන් මාර්ග ඥානයන් ද "**පටිපස්සද්ධි පහාන**" වශයෙන් ඵලයන් ද ලබා ගැනීමෙන් නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමටත්, ඒවාගේ ම ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා ඥාන ක්‍රියාවේ යෙදවීමෙන් නැවත නැවතත් නිර්වාණ ධර්මය ප්‍රායතක්ෂ කර ගැනීමෙන් තමා බලාපොරොත්තු වන්නා වූ ඒ උත්තමාර්ථය සම්පූර්ණ කර ගනිත්වා කියලා මතක් කරනවා. එය මතක් කරමින් අද මේ, වෙසක් පෝය දවසේ, මල්පහන් පූජා කරලා, බණ දහම් පිරිත් කියලා, දෙවියන්ට පින් දීලා මේ අවස්ථාවේ දී කර්මස්ථානයකට හිත යොදන්න අපට අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ නිසාම සෑම කෙනෙක් ම කල්පනා කරගන්න ඕනෙ අප බලාපොරොත්තු වන්නා වූ උත්තමාර්ථය ඉක්මනින් අපට ලබාගැනීමට අවස්ථාව ලැබේවා! අප මේ ගෙනයන්නා වූ භාවනා වැඩ පිළිවෙළ මොන ම අන්දමකින්වත් කඩවෙන්නේ නැතිව, කඩකර ගන්නේ නැතිව, වීර අදහස් ඇතිකරගෙන ගෙනියන්න ඕනෙ, කියන අදහස ඇතිකරගන්න ඕනෙ. නොයෙක් බාධා එන්න පුළුවන් නොසිතූ අන්දමින්. ඒ සෑම බාධාවක් ම දෙපැත්තට තල්ලු කර දමලා, පීරා දමලා ඉදිරියට ගමන් කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඒ විධියට ඉදිරියට ගමන් කරමින් මේ භාවනාව සම්පූර්ණ කරගෙන තමන් බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ උත්තරීතර අමාමහ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නට මේ හැම කෙනෙකුට ම හැකි වේවා!

සාදු! සාදු! සාදු!



7

ආනාපානා සති භාවනාව

නිමිත්ත ප්‍රකටවන අවස්ථාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

පින්වත් යෝගාවචරයෙනි,

ආනාපානා සති භාවනාව කරගෙන යනකොට නිමිත්ත ප්‍රකටව පෙනෙන අවස්ථාවකුත්, සමාධිය දියුණු වූ අවස්ථාවකුත්, යෝගාවචරයා හට යම්කිසි අවස්ථාවක ලැබෙනවා ඇති.

මෙන්න මේ අවස්ථාව සම්බන්ධව අප තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ආනාපාන නිමිත්ත ප්‍රකටව පෙනෙන්නේ බොහෝ දුර සමාධිය දියුණු වුනායින් පසුව යි. සමාධිය බොහෝ දුරට දියුණුවට පත්වීම කීප ආකාරයකින් සැලසෙනවා. දියුණුවෙන් සම්පූර්ණ වූ සමාධියක ලක්ෂණ හතරක් තියෙනවා.

තත්ථ ජාතානං ධම්මානං අනති වත්තනතා

ඒ සමාධි සිතේ හට ගත්තා වූ ශ්‍රද්ධා, ප්‍රඥා යන මේ ධර්ම දෙක එකිනෙකට නො ඉක්මවන තත්ත්වයක පවතින්නට ඕනෙ. ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් දෙක ඔවුනොවුන් එකිනෙකට සමව පවතින්නට ඕනෙ. ඒක එක අවස්ථාවක්.

ඉන්ද්‍රියානං ඒකරසතා

ශ්‍රද්ධා, සති, වීරිය, සමාධි, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයන් පහක් සමාධි සිතක වැඩ කරනවා. මේ වැඩ කරන්නා වූ ඉන්ද්‍රියයන් පහ සමව පවතින්නේ කලාතුරකින්. එකින් එකට සමව යි බොහෝ විට පවතින්නේ. ඒ සමවීම බහුලව යුගල වශයෙන් පැවතිය යුත්තේ. **ශ්‍රද්ධා, ප්‍රඥා** දෙක සම වෙන්න ඕනෙ. **සමාධි, වීරිය** දෙක සම වෙන්න ඕනෙ. ඒ විධියේ සමවීම පැවතිය යුත්තේ සතියත් සමඟ යි.

යම්කිසි අවස්ථාවක මේ යුගල දෙකත් සතියත් කියන මේ ධර්ම පහ ඒකරස වුනොත් ඒවා එකම අරමුණක් අල්ලා ගෙන දියුණුවට පත්වීම, එක් ක්‍රියාවක් කරන ස්වභාවය, කියන තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ඒ විදියේ ස්වභාවයක් වැඩෙන්නට ඕනෙ. ඒක දෙවෙනි කාරණය.

තදුපග විරිය වාහනතා

ඊට සුදුසු අන්දමට වීර්යය පවත්වන්නට ඕනෙ. සමහර විටෙක වීර්යය වැඩි වෙන්නට පුළුවන්. වීර්යය අඩු වෙන්නට පුලුවන්. වීර්යය වැඩි වුනොත් **උද්ධච්චයට** වැටෙනවා. වීර්යය අඩු වුනොත් හිත **ලීන** බවට, ථීනමිද්ධයට වැටෙනවා. එහෙම නැතිව ඊට සුදුසු තරමට වීර්යය වැඩෙන්නට ඕනෙ. ඒක තුන්වැනි කාරණය යි.

ආසේවනය

ඉහත කරුණු තුන සම්පූර්ණ වීමෙන් ලොකු වේලාවක්, බොහෝ වේලාවක්, බොහෝ වාර ගණනක් පවතින්නට ඕනෙ. ඒකට අපි ආසේවනය කියනවා.

මෙන්න මේ කරුණු හතර සම්පූර්ණ වීමෙන් සමාධි සිත දියුණු වෙනවා. මේ හතරට පහත සඳහන් කරුණු හයත් එකතු වුනාම සම්පූර්ණ සමාධි සිතක ලක්ෂණ දහයක් තියෙනවා. ඒ කරුණු හය නම්,

අතීතයට නො දුවනකම
අනාගතයට නො දුවනකම
කාමච්ඡන්දයෙන් නො බැඳෙන බව
ව්‍යාපාදයකින් නො ගැටෙන බව
ථීනමිද්ධයෙන් ලීන නො වන බව
උද්ධච්චයෙන් නො විසිරෙන බව

මේ කරුණු හයත් ඉහත සඳහන් කරුණු හතරත් කියන ලක්ෂණ දහයකින් යුක්තව බොහෝ වාර ගණනක් සමාධි චිත්තය පවතින්නට ඕනෙ. එතකොට එක දියුණු වෙච්ච සිතක්.

ඒ විධියේ දියුණු වෙච්ච සිත යම්කිසි අවස්ථාවක අර මුලින් සඳහන් කළ සමාධි නිමිත්ත සමග එකට මුහුණට මුහුණ ලාගෙන ඉන්නාක් මෙන් වැඩි වේලාවක් පවතින්නට ඕනෙ. ඒ විදියේ වැඩි වේලාවක් පවතින්නා වූ සමාධි නිමිත්ත මේ විධියට බොහෝ වේලාවක් පැවතිලා එක්තරා ශාන්ත අවස්ථාවක මේ දෙකේ එකතුවක් සිදුවෙනවා. ඒ කියන්නෙ අර සමාධි නිමිත්තේ මේ දියුණු වෙච්ච සමාධි සිත බැස ගත්තාක් මෙන්, සිදුවීමක් ඇති වෙනවා. **මේකයි ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත කියලා සඳහන් වෙන්නෙ.** මේ සම්බන්ධව සලකන්න ඕනෙ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව, "**සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං ප්‍රීති සුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති...**" කියලා සඳහන් කරන ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තය යි මේ සඳහන් වුනේ.

ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි විතක්කය තියෙනවා. විචාරය තියෙනවා. ප්‍රීති සුඛ දෙක තියෙනවා. ඒකග්ගතාවය තියෙනවා. එතකොට අංග පහක් තියෙනවා. මේ අංග පහේ බලයෙන් කල් ඇතිව, උපචාර අවස්ථාවේ දී ම නීවරණ පහ අයින් වුණා. කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ පහ අයින් වුනා. ඒ නිසා අපට සඳහන් කරන්නට පුළුවන් අංග පහක් ප්‍රහීන වුනා, අංග පහකින් යුක්ත වුනා කියලා.

ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි තත්ත්වය යි. මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි ඇති ස්වභාවය යි. ඒ සමාධි නිමිත්තට චිත්තය ඇතුළු කරගෙන වැඩි වේලාවක් තබාගන්නට හොඳ නැහැ. ඒක මෑත් කර ගන්නට ඕනෙ. ඊළඟට නැවතත් හිතන කොට ම ඒකට ඇතුළු වෙන්න පුළුවන්. හිතනකොට ම ඇතුළු වෙනවා පෙරට වඩා ලේසියෙන්. එතකොට ම සුළු වේලාවක්වත් නවත්වන්නෙ නැතිව ම සමථ නිමිත්තට සමාධි චිත්ත ඇතුළු කරනවා. ඒ වගේ ම මෑත් කරනවා. නැවතත් ඇතුළු කරනවා. මෑත් කරනවා. ඒ විධියට විසිවාරයක්, තිස්වාරයක් කරන්න පුරුදු කරන්න ඕනෙ. මේක අර සමාධි නිමිත්තට සමාධි චිත්තය ඇතුළු වීමෙයි කියන්නේ එක්තරා වශී භාවයක්. ඒකට කියන්නේ "**සමාපජ්ජන**" කියලා. ඊළඟට ඉන් මෑත් කරනවා කියන්නේ "**උට්ඨානය.**" සමාපජ්ජනය පුරුදු කරන්න

ඕනෙ, උට්ඨානය පුරුදු කරන්න ඕනේ. ඒ දෙක හොඳට පුරුදු වුනහම හිතු හැටියෙ ම සමාපජ්ජනය සිද්ධ වෙනවා. හිතු හැටියෙ ම උට්ඨානය සම්පූර්ණ වෙනවා. ඕක හොඳට දියුණු වුනායින් පස්සේ තුන්වෙනි කාරණේ ගන්න ඕනේ.

තුන්වෙනි කාරණේ මොකක් ද? "**අධිට්ඨානය**" එක්තරා මිනිත්තු ගනණක් පළමුවෙන් සලකා ගෙන, මිනිත්තුවක් දෙකක් සලකා ගෙන ධ්‍යානයට සමවැදී වාසය කරනවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරගෙන ධ්‍යානයට සමවදිනවා. ඒ වගේ ම මිනිත්තු දෙකක් අධිෂ්ඨාන කළා නම් ඒ මිනිත්තු දෙක ඉවර වෙන කොට වගේ ඉබේට ම එතන උට්ඨානය එනවා. ආයෙ පිහිටියේ නැතිනම් නැවත වාරයක් කරනවා. ඒ විදියට කරලා හරි ගියායින් පස්සෙ තවත් මිනිත්තු දෙකක්, ඊළඟට මිනිත්තු තුනක්, මිනිත්තු පහක්, දහයක්, පහළොවක්, විස්සක්, තිහක් ඔය ආදි වශයෙන් අධිෂ්ඨානය පුරුදු කරනවා. අධිෂ්ඨානය පුරුදු කරලා ඇතැම් විටෙක පැයක් දෙකක් වුනත් අධිෂ්ඨාන කරගෙන එක් සමාපත්තියක ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත් කර ගන්න ඕනෙ. මෙතැන වශීභාව තුනක් කියවුනා. සමාපජ්ජන, උට්ඨාන, අධිෂ්ඨාන.

ඊළඟට "**ආවජ්ජන**" පුරුදු කර ගන්නට ඕනෙ. ආවජ්ජනය කියන්නේ, අර විධියෙ සමවැදිලා ඉවර වෙලා ඒකෙන් උට්ඨානය වෙලා සලකනවා ධ්‍යාන චිත්තයේ තිබුණු අංග. ඒ අංග තමන්ට හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. ප්‍රකට නැතිනම් නැවත වරක් සමවැදිලා ආයෙ නැගිටලා මෙනෙහි කරනවා. මෙනෙහි කරන කොට අර විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන මේ අංග පහ හොඳට වැටහෙනවා. ඒ වැටහෙන කොට මුල සිට අගටත්, අග සිට මුලටත් තව දුරටත් සැලකීම පුරුදු වෙන කොට "ආවජ්ජනය" වශයෙන් හඳුන්වනවා.

ඊළඟට "**පච්චවෙක්ඛණ**", පච්චවෙක්ඛණ වශයෙන් කියන්නේ මේවායෙන් කරන ක්‍රියා සහිතව මේක ලක්ෂණ හොඳට මෙනෙහි කරනවා. අර විධියට ම මෙනෙහි කරනවා. මෙන්න මේ විධියට වශීභාව පහක් තියෙනවා. "පංච වශී" කියන්නේ මේක.

මේ පංච වශී පුරුදු කර ගත්තහම ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානය හොඳට පැහැදිලියි. ඒ වගේ ම ඒ ඇත්තාට ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳව හිතු හැටියේ සමාපත්තියට සමවදින්න පුළුවන්. සමවැදිලා නැගිටින්න පුළුවන්. ආවජ්ජනය පුළුවන්. පච්චවෙක්ඛණය පුළුවන්.

ඊළඟට අර ආවජ්ජනය මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ, පච්චවෙක්ඛණය මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ ඒ යෝගාවචරයාට ඇතැම් විට මේ අංගයන් පිළිබඳව දුර්වලතාවයන් වැටහෙනවා. සමහර විට විතක්ක විචාර දෙක ම දුර්වල වශයෙන් වැටහෙනවා. දුර්වල වශයෙන් කියන්නේ ඕලාරික වශයෙන් වැටහෙනවා. ඕලාරික කියන එකේ තේරුම අර නීවරණයන්ට කිට්ටු කමයි. ඒක ඇතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා නීවරණයන්ගෙන්. ඒ නිසා මේවා නැති, ඊළඟ ධ්‍යානය ලැබේවා කියලා අධිෂ්ඨාන කර ගන්නවා. ඇතැම් විට ඒත් විතක්ක විචාර දෙක ම ඒ විධියට වැටහෙනවා. ඇතැම් විට විතක්කය පමණක් වැටහෙනවා. කොහොම හරි අර යම්කිසි අංගයක් ඕලාරික වශයෙන්, පළිබෝධ වශයෙන් වැටහුනා නම්, ඊළඟ අංගයන්ගෙන් යුක්තව දෙවෙනි ධ්‍යානය ලැබේවා කියලා අධිෂ්ඨානය කරනවා. අධිෂ්ඨාන කරලා ආයෙත් පටිභාග නිමිත්තට හිත යොදවලා භාවනාවේ යෙදෙනවා.

භාවනාවේ යෙදෙනවා කියන්නේ මෙනෙහි කිරීම පටන් ගන්නවා. එහෙම පවත්වන කොට ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා කියන අංග තුනෙන් යුක්තව ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබෙනවා. ඒකත් අර විධියට ප්‍රගුණ කර ගන්නවා. ප්‍රගුණ කර ගත්තහම එහිදිත් අර ප්‍රීතිය සම්බන්ධව ඕලාරික තත්ත්වය වැටහෙනවා. ප්‍රීතිය නිසා සමහර විට කාමච්ඡන්ද ආදිය ඇති වෙන්න පුළුවන්. විතක්ක ආදිය ඇති වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රහීණ වෙච්ච අංග නැවතත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එය සලකා ගෙන අධිෂ්ඨාන කරනවා ඊළඟට තුන්වෙනි ධ්‍යානය ලැබේවා කියලා. එවිට ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා කියන අංගයන්ගෙන් යුක්තව තෘතිය ධ්‍යානය ලැබෙනවා.

ඊළඟට චතුත්ථ ධ්‍යානයට අධිෂ්ඨාන කරනවා. ඒ වගේම සුඛයේ අර ඕලාරික තත්ත්වය දැකලා ඊළඟට උපේක්ෂා, ඒකාග්‍රතා දෙකෙන් යුක්තව චතුත්ථ ධ්‍යානය ලැබේවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරන කොට,

අධිෂ්ඨාන කරලා අර මුලින් වගේම භාවනාවේ යෙදෙන කොට ඒ ඇත්තාට චතුත්ථ ධ්‍යානය ලැබෙනවා. ඒකත් අර විදියේ වශීභාවයට පමුණුවාගෙන වාසය කරනවා. මෙන්න මේ විදියට මේ ධ්‍යාන හතර දියුණුකර ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

ආනාපාන සතිය

විපස්සනාවට හැරවීමේ 1 වන ක්‍රමය

මේ ධ්‍යාන හතර සාමාන්‍ය වශයෙන් සමහර කෙනෙකුට විපස්සනා පාදක වශයෙන් යොදන්න පුළුවන්. සමහර කෙනෙකුට **"දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහාර"** සුඛ පිණිස පැවතෙනවා. ඒ ආත්මේ සැපසේ වාසය කරන සමාපත්තියට සමවැදිලා කාලයක් ගත කරන්න., සුවසේ කාලය ගත කරන්න, නීවරණ ආදී දේවල් වලින් අයින් වෙලා පහසුවෙන් වාසය කිරීමට බලාපොරොත්තුවෙන් මේ ධ්‍යාන වලට සමවදිනවා.

මේ විපස්සනා පාදක කියන්නෙ චතුත්ථ ධ්‍යානයට ම සම වැදිලා එයින් නැගී සිටිනවා. සංස්කාරයන් සම්මර්ෂනය කරනවා. එතන සංස්කාරයන් තියෙනවා ආනාපාන වශයෙන්. ඒ සංස්කාරයන් මෙනෙහි කරනවා. අනෙක් සංස්කාර මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. එසේ මෙනෙහි කරන කොට, සාමාන්‍යයෙන් ධ්‍යානයකට සමවැදුණත් කරන්නෙ එයින් නැගී සිට ධ්‍යාන අංගයන් මෙනෙහි කරනවා. ධ්‍යාන අංග කියන්නෙ ඒ නාම ධර්ම. ඒ නාම ධර්ම (කියන) ධ්‍යාන චිත්තයේ තිබුණු ධ්‍යාන අංගයන් පමණක් නොවෙයි අවශේෂ නාම ධර්ම, චෛතසික නාම ධර්මත්, සමඟ ම මෙනෙහි වෙනවා. එතකොට එම ධ්‍යාන හිතත් සමඟම නාම ධර්ම සමූහය මෙනෙහි කරනවා. ඒවා හොඳට **"ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන"** වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ඊළඟට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා.

ඒ විදියට මෙනෙහි කරන කොට ඊළඟට රූප කොටස් මෙනෙහි කරනවා. නාම ධර්මයන් පවතින්නෙ රූප කොටසෙ. රූප කොටසෙහි කියන්නෙ වත්ථු රූපය. වත්ථු රූපය සතර මහා භූතයන්ගෙන්

පවතින්නෙ. සතර මහා භූතයෝ කියන්නේ **පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ** කියන මේ ධර්ම සමූහය.

මේ දේවල් අර විධියට **ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන** වශයෙන්, **අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම** වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේදී ඒ ඇත්තාට නාම රූප ධර්ම වශයෙන් ප්‍රකටව වැටහෙනවා. වෙනදාට වඩා හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් ධ්‍යානයකට සමවැදිලා ඔය විධියට මෙනෙහි කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, අවශේෂ ඇත්තන්ට වඩා හොඳින් නාම රූප ධර්මයන් ප්‍රකටව වැටහෙනවා. නාම රූප ධර්මයන් හොඳට ප්‍රකටව වැටහෙනවා. ඒ නිසා විපස්සනාවට බොහොම උපකාර යි.

ඒ නිසා මෙන්න මෙ විධියට නාම රූප ධර්මයන් මෙනෙහි කරන කොට නාම රූප පරිච්ඡේදඥාණය, දිට්ඨි විසුද්ධි ආදී විසුද්ධි හත, පහළ වීමෙන් නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නට පුලුවන් වෙනවා. මෙන්න මේක ආනපාන සති භාවනාව විපස්සනාවට හරවන්නා වූ එක් අවස්ථාවක් වශයෙන් සලකන්නට පුලුවන්.

ආනාපාන සතිය

විපස්සනාවට හැරවීමේ 2 වන ක්‍රමය

මේ විපස්සනාව ආරම්භ කරන තවත් ක්‍රමයක් දැනගන්නට ඕනෙ. සමහර යෝගාවචරයන් තමන් ප්‍රථම ආදී ධ්‍යානයන් ලබා ගෙන සිටියත්, එය පාදක කරගන්නේ නැතිව ධ්‍යානයට සමවැදිලා එයින් නැගිට ඊගාවට රූප ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීමට ආරම්භ කරනවා. ආනාපාන භාවනාව දියුණුකර ගත්ත යෝගාවචරයා ඒ ආනාපාන දෙක හුරු කරගෙන විදර්ශනාව පටන් ගන්නවා. මේ විදියටත් තමන්ට ප්‍රකටව දැනෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක ගැන සිත යොදවන්න පුරුදු වෙලා දැන් තියෙන්නේ. ඒවා හොඳට ප්‍රකට වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඇතුළට වදින්නා වූ වායෝ ධාතුව, පිටට නික්මෙන්නා වූ වායෝ ධාතුව කියලා ධාතු වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක සැලකීම ආරම්භ කරනවා. වායෝ ධාතුවේ සමුදීරණ කෘත්‍යය, එහාට

මෙහාට යන ගතිය, හොඳට ම ප්‍රකට වෙනවා. මෙ විධියට ප්‍රකට වෙන අවස්ථාවේදී ඒ යෝගාවචරයාට නාස්පුඩු දෙකේ ම හෝ එකක හෝ ප්‍රදේශයක හැපීමෙන් ඒ වායෝ ධාතුව ප්‍රකටව දැනෙනවා. ඒ හැපෙන තැන හැපෙන්නේ ඒ **තද** ගතියෙන් යුක්ත නිසා. **තද** ගතියෙන් යුක්ත ප්‍රදේශය ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ යෝගාවචරයාට මෙනෙහි කරන්න පුලුවන් **පඨවි ධාතුව** කියලා. පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණය තද ගතිය. මේ පඨවි ධාතුව ඔය විදියට හොඳට ප්‍රකටව දැනෙනවා.

නැවත නැවතත් සලකලා බලනවා. මේ තියෙන්නේ පඨවි ධාතුව යි. මේ දැනෙන්නේ පඨවි ධාතුවයි කියලා. එතකොට ඊලඟට මේ පඨවි ධාතු කොටස් එකතු කර ගෙන තියෙන්නේ ආපෝ ධාතුවෙන් බව තේරුම් ගන්නවා. ආපෝ ධාතුවේ තියෙන සංග්‍රහ ලක්ෂණය එකතු කරන ගතිය. පිඩු කරන ගතිය ක්‍රියාව වශයෙන් ඒ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා. ඒ විධියට මුලින්ම වායෝ ධාතුව වැටහුනා. ඊලඟට පඨවි ධාතුව වැටහුනා. දැන් ඒ යෝගාවචරයාට ආපෝ ධාතුවත් සලකා ගන්නට පුලුවන් වෙනවා. ***

ඊළඟට යෝගාවචරයාට දැනෙනවා උණුසුම් ගතිය, සිසිල් ගතිය කියන මේ අංග දෙක තේජෝ ධාතුවේ ලක්ෂණයන හැටියට. "**උණ්හත්ථ ලක්ඛණා තේජෝ ධාතු**" කියපු අන්දමට උෂ්ණ ගතිය අනෙක් පැත්තෙන් සීතල ගතිය, මේ දෙකම තේජෝ ධාතුවේ ලක්ෂණයි. මේ විධියට මේ යෝගාවචරයාට ප්‍රකටව දැනෙනවා පඨවි ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව, ආපෝ ධාතුව කියන මේ සතර මහා භූතයන්. ඥානවන්ත යෝගාවචරයකුට මෙ සතර මහා භූතයන් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන වශයෙන් අවබෝධ වෙනවා නම් මේක යි ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනාවෙයි කියන්නේ. මේක තව තවත් දියුණු වෙනවා. ඒ වගේම සතර මහා භූතයන්ට සම්බන්ධ උපාදාරූපත් දාහතරක් තියෙනවා. ඒ දාහතරත් ඔය විදයට ම එකින් එක, එකින් එක සලකා බලන කොට ප්‍රකටව දැනෙනවා. යෝගාවචරයාට මේ විධියට රූප කොටස් සියල්ලම ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන වශයෙන් වැටහෙනවා. ඊලඟට මේවා වෙනස්

වන ස්වභාවය, ඇතිවෙන නැතිවෙන ස්වභාවය, දැනෙන කොට ඒකේ සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය කියන අනිත්‍ය ලක්ෂණත් වැටහෙනවා. ඒ එක්කම දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනත්ත ලක්ෂණය කියන මේ ලක්ෂණත් වැටහෙන කොට **සාමඤ්ඤ ලක්ඛණාවබෝධ** සංඛ්‍යාත ලක්ඛණාරමමණික විපස්සනාව සම්පූර්ණ වෙනවා.

මේ ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනාව මේ විධියට සම්පූර්ණ වෙන කොට රූපය සම්බන්ධවත් නාමය සම්බන්ධවත් වැටහෙනවා. නාමය වශයෙන් ප්‍රකටව දැනෙන සිත තියෙනවා. ඒ සිත දැන් ඒ සෑම අවස්ථාවක දී ම, මේවා දැනෙන්නේ සිතට නිසා විඤ්ඤාණ ධාතුවේ සිත සලකනවා. එතකොට ඊළඟට **ඵස්සය** දැනෙනවා. ඇදෙන ගතිය දැනෙනවා, **වේදනාව** දැනෙනවා, **සංඥාව** දැනෙනවා, **චේතනාව** දැනෙනවා, **මනසිකාරය** දැනෙනවා, **සතිය** දැනෙනවා. මේ විධියට නාම ධර්මත් තව බොහෝ දුරට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවාත් අර විදියට ලක්ඛණා දි වශයෙන් අනිත්‍ය ආදි වශයෙන් වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේදී ඒ යෝගාවචරයාට නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ කරගන්නට අවස්ථාව සැලසෙනවා. නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ වීමට සමාධිමත් සිතට ඒ නාම රූප ධර්මයන් හොඳින් වැටහෙන්නට ඕනෙ. ඒ එක්කම සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් ඇත්තේ නැහැයි කියන හැඟීම ඔහුට ඇති වෙන්නට පුළුවන්. ඒක දිට්ඨි විසුද්ධිය යි. එතකොට දිට්ඨි විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වෙනවා.

එතකොට මේ වගේ හේතු සම්බන්ධව සලකන්නා වූ අවස්ථාවේ දී **අවිජ්ජා, තණ්හා, කම්ම, ආහාර, ඵස්ස, නාම රූප** කියන මෙ හේතු නාම රූපයන් ඇතිවීමට හේතූත් වශයෙන් අවබෝධයක් ඒ යෝගාවචරයාට ලැබෙනවා. සමාධිමත් සිතට උපකාර වන්නා වූ මේවා වැටහෙන කොට ඒ ඇත්තාගේ අතීත වශයෙන් පැවතුනා වූ ද අනාගත වශයෙන් ඇත්තා වූ ද තමා සම්බන්ධ නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳව ඇති වෙන්නා වූ යම්කිසි විචිකිච්ඡාවක්, යම් සැකයක්, තිබුණා නම් ඒව නැති වෙලා යාම. "**කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය**"යි ඒ කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් පසුව නැවත සම්මසන ඥානය පහළ වෙනවා.

සම්මසන ඥානය දියුණු වීමෙන් සියලු සංස්කාර ධර්මයන්, නාම ධර්මයන් හා නාමරූප ධර්මයන්, ඒ සියල්ලේ ම හේතු ධර්මයන් නො නවත්වා සම්පූර්ණව සම්මසනය කරන්නට ඒ යෝගාවචරයාට අවස්ථාව සැලසෙනවා. ඒ අවස්ථාවේ දී සම්මර්ශන ඥානය දියුණු වෙනවා. සම්මසන ඥානය දියුණු වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී **උදයබ්බය ඤාණය** පහළ වෙනවා. මේ විදියට මේ උදයව්‍යයාදී ඥාන පරම්පරාව කෙළවර සංස්කාර උපේක්ඛා, අනුලෝම ඥානයන්ට පසුව ලැබෙන ගෝත්‍රභූ ඥානයෙන් නිර්වාණය අරමුණු වීමෙන් ඊළඟට මාර්ග ඥානයෙන් සංස්කාර නිමිත්ත පවත්වා, මේ දෙකමත් නැති කිරීමෙන්, ප්‍රහීණ කිරීමෙන්, නිර්වාණාවබෝධයෙන් මාර්ග ඥාන සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ප්‍රථම මාර්ග ඥානය සම්පූර්ණ කරගන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

ආනාපාන සතිය

විපස්සනාවට හැරවීමේ 3වන ක්‍රමය.

ආනාපානසති කර්මස්ථානයේ ම ශුද්ධ විදර්ශනාව වශයෙන් යොදා ගෙන භාවනාව පවත්වාගෙන යන ක්‍රමයකුත් තියෙනවා. ඊළඟට අර කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මේවා නැති වීමෙන් ශාන්ත ගතියක් තැන්පත් ගතියක් ඇතිවෙනවා. මේක සමාධියේ ලොකු ම ලක්ෂණයක්, පරිපූර්ණ ලක්ෂණයක් වශයෙන් සලකන්න පුළුවන්. මේ අවස්ථාවේ දී ආනාපාන දෙකට හොඳට හිත යොදවනවා. ආනාපාන දෙකට හිත යොදවන කොට, කලින් පුරුදු කරපු කෙනෙකුට නම් ආනාපාන දෙක බොහෝම ලේසියෙන් ප්‍රකටව දැනෙනවා. එහෙම දැනෙන්නේ නම් සම්පූර්ණ ආනාපාන ශරීරයට හිත යොදවලා ඒ අවස්ථාවේ දී දැනෙන ආනාපාන දෙක තේරුම් ගන්නවා. ඒ අවස්ථාවේ දී ඇතුළට වැදීමත් පිටට නිකුත් වීමත් කියන මේ දෙක ම පැහැදිලිව දැනෙනවා. හැපීගෙන ඇතුළුවෙනවා. හැපීගෙන පිටවෙනවා. වෙලාවක දී ලොකුවට දැනෙනවා. වෙලාවක දී හීනියට දැනෙනවා. හීනියට දැනුනත් ලොකුවට දැනුනත් ඒ හැම

අවස්ථාවක දී ම හැපෙන තැනට සිත යොදනවා. ඇතුළුවීම පිටවීම දෙක හොඳින් මෙනෙහි කරනවා. ඒක නාස් පුඩුවේ එක පැත්තකට දැනෙන්නත් පුළුවන් මාරුවෙන්නත් පුළුවන්. ඒක දෙපැත්තට ම දැනෙන්නත් පුළුවන්. පිරිලා දැනෙන්නත් පුළුවන්. නැවතිලා වගේ දැනෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කොහොම වුනත් කොහොම දැනුනත් නවත්වන්නේ නැතිව ම හැපෙන තැනට සිත යොදා ගෙන මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න ඕනෙ. එය මෙනෙහි කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට "**දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝංවා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති**" යන ආකාරයට ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක දිගට ම දැනෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී දිගට පවතිනවා කියා මෙනෙහි කිරීම ඇතිකර ගන්නවා. කොටට පවතින්නා වූ අවස්ථාවේ දී කොටයි කියලා දැන ගන්නවා. මේ විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක පිළිබඳව දිගට දැනෙනවා නම් දිග අවස්ථාව ගැන තවත් මෙනෙහි කරනවා. කොටට දැනෙනවා නම් කොට වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. මෙසේ මෙනෙහි කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී සිත තවත් හොඳට තැන්පත් වෙනවා.

ඊළඟට "**සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**" කියන්නේ ඊළඟ කොටස ගැන සලකලා ආනපාන දෙකේ ඉහළට යන්නා වූ හුස්ම පිළිබඳවත් පහළට නිකුත්වෙන්නා වූ හුස්ම පිළිබඳ ව ත් සලකනවා. ඒකේ පටන්ගැන්ම හොඳට සිහියෙන් සලකන්න ඕනේ. මැද්ද සලකන්න ඕනේ. අවසානය සලකන්න ඕනේ. ඇතුළුවීමෙ දී ත් දැනෙනවා. පිටවීමේ දී ත් මුල, මැද, අග කියන අවස්ථා තුන හොඳට සලකන්න ඕනෙ. හොඳට කල්පනාවෙන් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරන්න ඕනෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ **සබ්බකාය** කියලා කිව්වේ ආශ්වාස කයෙහි ආශ්වාස කොටසෙහි, ඒ වගේ ම ප්‍රශ්වාස කයෙහි ප්‍රශ්වාස කොටසෙහි සියල්ල වශයෙන් ගැනෙන නම් මුල, මැද, අග කියන මෙ අවස්ථා

තුන මෙනෙහි කරනවා. පටන් ගැනීම තියෙනවා. අවසානය තියෙනවා. ඊළඟට මැද්දත් එන්න පුළුවන්. ඒ විධියට හොඳට නුවණ යොදා ගෙන, සතිය හොඳට යොදා ගෙන ක්‍රියා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මෙය අමාරුවක් නැතිව ලෙහෙසියෙන් මෙනෙහි වෙන්න පුළුවන්. මුලදී ටිකක් අමාරුවට දැනුනත් පසුව මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම පිළිබඳව මුල, මැද, අග කියන මෙ අවස්ථා තුන ම දකිනවා. මුල මෙනෙහි වෙනවා. මැද මෙනෙහි වෙනවා. අග මෙනෙහි වෙනවා.

මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක කලින් වැටහුනේ එක කොටසක් හැටියට යි. එකක් වශයෙන්, ආශ්වාසය කියන්නේ එකක් වශයෙන්, ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ එකක් වශයෙන් වැටහුනේ. දැන් අර මුල, මැද, අග කියන මේ තුන වැටහෙන කොට මුල එකක්, මැද එකක්, අවසානය එකක්. ඒ අතරෙහි මුලත් කොටස් කිහිපයක්, මැදත් කොටස් කිහිපයක්, අගත් කොටස් කිහිපයක්. එතකොට මේ තුන එක ආශ්වාසයක ආශ්වාස රාශියක්. ප්‍රශ්වාසයක ප්‍රශ්වාස රාශියක්. රාශියක් කියන්නේ එකක් නොවෙයි. රාශියක්. රාශියක් වෙන්නේ එකක් ඇති වෙලා නැති වෙනවා. තව එකක් ඇති වෙලා නැති වෙනවා. ඊළඟට තව එකක් ඇති වෙලා නැති වෙනවා. තව එකක් ඇති වෙලා නැති වෙනවා.

ආශ්වාසයේත් ප්‍රශ්වාසයේත් ඔය විදියට ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙක තමයි මේ අනිත්‍යතාව පෙන්නුම් කරන නිමිත්ත. නිමිත්තක් වශයෙන් ඇති වීමයි නැති වීමයි දකින කොට අනිත්‍යතාවය ප්‍රකටව දැනෙනවා. අනිත්‍යතාවය හොඳට ප්‍රකටව දැනෙන කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේම දුක්ඛ ලක්ෂණයත් වැටහෙනවා. අනාත්ම ලක්ෂණයත් වැටහෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය කියන මේ ලක්ෂණ තුන ම මෙ ඇත්තාට වැටහෙනවා.

මේ විදියට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන මේ ලක්ෂණ තුන වැටහෙන්න කලින් මෙ යෝගාවචරයාට තව අවබෝධයක් වෙන්න ඕනේ, අර ගැටෙන තැන ධාතු කොටස් පිළිබඳව ස්වභාවය, ගැටෙන දේ, ගැටෙන තැන තත්ත්වය, ඊළඟට උණුසුම, සීතල කියන මේ විධියට තේරුම ගත යුතු ධාතු හතර, මහා භූත හතර, තේරුම්

ගන්නට ඕන. මේකේ ලක්ඛණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨාන වශයෙන් ලක්ඛණාවබෝධය ළඟටයි මෙ අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ලක්‍ෂණයන් වැටහෙන්නේ. මේක යි සාමාන්‍ය පිළිවෙල. ඇතැම් විටෙක අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය, දුක්ඛ ලක්‍ෂණය, අනන්ත ලක්ෂණය කියන මේවා කල් ඇතුවත් වැටහෙනවා. නියම ක්‍රමයනම් පච්චත්ත ලක්ඛණය කියන ඒ ඒ දේවල් වලට අයත් පුද්ගලික ලක්‍ෂණ මුලින් වැටහෙන්න ඕනේ. ඊළඟට හැම එකට ම සාධාරණ, හැම සංඛත ධර්මයකට ම සාධාරණ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, කියන ලක්‍ෂණ තුන වැටහෙනවා. මෙන්න මේක යි මේ ස්වභාවය.

මේ ලක්‍ෂණ දෙක හොඳට වැටහුනායින් පසුව නාම රූප දෙක පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නවා. මේවා නාම, මෙවා රූප, මේවා රූප, නාම නෙවෙයි. මේවා නාම, රූප නෙවෙයි කියලා. ඔය විධියට නාම රූපයත් පිළිබඳව හොඳට අවබෝධය ඇතිවෙනව ද? ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ නුවණින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පවතින තැන පමණයි හිත පැතිරිලා තිබුණේ. අන්තිමේ දී මුළු හිසම මේකට ස්ථාන වශයෙන් අරගෙන සම්පූර්ණයෙන් බෙල්ලෙන් ඉහළ කොටස මත ම වායෝ ධාතු, පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු ආදී වශයෙන් රූප කොටසත් ඒවාට සම්බන්ධ නාම කොටසත් සම්පූර්ණයෙන් මුළු හිස තුළම පැතිරිලා යනවා පේනවා.

ඊළඟට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගොස් මුලු ශරීරයම එක පිණ්ඩයක් වශයෙන් අවබෝධ වෙලා තියෙනවා. සියල්ලම වායෝ ධාතු මුල් කරගෙන පඨවි ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව යන මේවා සම්බන්ධ සැලකිල්ල ඇති වෙනවා. ඊළඟට ඒවා සම්බන්ධ චක්ඛු, සෝත, ඝාණ ජිව්හා, කාය මන කියන මේ ඉන්ද්‍රිය හයත්, ඊළඟට රූප ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, අරමුණු කියන මේවා ප්‍රකට වෙනවා. ඒ විධියට රූප ධර්මත් අවබෝධ වෙනවා. ඊළඟට නාම ධර්මත් ප්‍රකට වෙනවා. මේ විධියට නාම රූප ධර්මයන් හොඳට නියම අන්දමට වැටහෙන බව. තනිකර ම මුළු පංචස්කන්ධයඃ රූප ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය,

සංඥා ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය කියන මේ ස්කන්ධ පහත් බලන්නට ඕනෙ. මේ ශරීරය මම නොවෙ යි. පුද්ගලයෙක් නොවෙ යි මේකේ තියෙන්නේ නාම රූප මාත්‍රයක් කියලා ඔය විධියට නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය ඇති වෙනවා. පච්චය පරිග්ගහ ඥානය ඇති වෙනවා. ඉන් පසුව අර මුලින් කියපු අනුක්‍රමයට ඥාන පහළ වීමෙන් අන්තිමේ දී නිර්වාණ අවබෝධය සැලසෙනවා. මේ අන්දමට භාවනා වඩා ගනිමින් තම තමන්ගේ ප්‍රාර්ථනා සඵල කර ගනිමින් අවසානයේ දී සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වී ශාන්ත අමා මහ නිවන් සම්පත් ලබා ගැනීමට හැකි වේවා!!!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!



8

අනුපස්සනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

අනිමිත්තානුපස්සනං භාවෙන්තො නිමිත්තං පජහති
අප්පනිහිතානුපස්සනං භාවෙන්තො පණිධිං පජහති
සුඤ්ඤතානුපස්සනං භාවෙන්තො අභිනිවෙසං පජහති

අට්ඨාරස විපස්සනාවන් අතුරෙන් කොටස් දහයක් ප්‍රකාශ වුණා. තව ප්‍රකාශ කරන්න තියෙන්නේ අටයි. එයින් තුනක් අද කෙටියෙන් මතක් කර දෙන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. අනුපස්සනා දහඅට සම්බන්ධව නැවතත් සැළකිය යුතුයි. මේ අනුපස්සනා දහඅට ම පුරුදු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. මුලින් තිබෙන්නා වූ අනුපස්සනාවන් හොඳට ම සම්පූර්ණ වුනොත් අග කොටස් ඉබේට සම්පූර්ණ වෙනවා. ඒ කියන්නේ **අනිච්චානුපස්සනාව, දුක්ඛානුපස්සනාව, අනත්තානුපස්සනාව** කියන මේ අනුපස්සනා තුන පූර්ණව හිතට වැටහුණහම මේ දහ අට ම ඒකෙන් සම්පූර්ණ කරගන්න පුළුවන්. උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙන මහා ඥානවන්තයන්ට ඒකෙන් නිවන සම්පූර්ණ වෙනවා. එයිනුත් සමහර කෙනෙකුට එක අනුපස්සනාවක් හොඳට වැඩෙනකොට ඊළඟ තිබෙන අනුපස්සනා දෙකත් සම්පූර්ණ වෙනවා. පැතිරිලා යනවා. ඒ අනුපස්සනා දහ අටේ ම තියෙන්නේ අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා, කියන අනුපස්සනා තුන යි. වෙනසකට තියෙන්නේ අනිච්චානුපස්සනාව පැහැදිලිව, සම්පූර්ණව අවබෝධ වෙන්නේ උග්ඝටිතඥ පුද්ගලයන්ට යි. බොහො ම ලෙහෙසියෙන් අර මුල් කොටස් මුල් අවස්ථාවේ දී ම සම්පූර්ණ වෙනවා. එහෙම නොවන අනිත් ඇත්තන්ට ඊට වඩා සත්තානුපස්සනාව දියුණු කරගන්නට ඕනේ. ඒ කියන්නේ අනුපස්සනා හත. ඒකෙනුත් සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැති ඇත්තන්ට දස අනුපස්සනාව

ගන්න ඕනේ. අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා, නිබ්බිදානුපස්සනා, විරාගානුපස්සනා, නිරෝධානුපස්සනා, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා, ඛයානුපස්සනා, වයානුපස්සනා, විපරිනාමානුපස්සනා කියන අනුපස්සනා දහය, දහ ආකාරයකින් මේ විදර්ශනා නුවණ පැතිරවීමේ ක්‍රමය, ඒ ඇත්තන්ගේ නුවණ පුරුදු කරපු හැටි හැටියට, චරිත අනුව, ධාතු අනුව, එතකොට දැකීම අනුව, මේවා විස්තර වශයෙන් ප්‍රකට වෙලා යනවා සමහරුන්ට. සමහරුන්ට අනුන්ගේ උපදෙස් අනුව සම්පූර්ණ වෙනවා. සම්පූර්ණ කර ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙකුට සාමාන්‍යයෙන් සුළු උපදේශයක් ලැබුණහම, ඒ සුළු උපදේශයෙන් අනුපස්සනාවන් පැතිරිලා ගිහිල්ලා, සම්පූර්ණයෙන් නුවණ විහිදිලා ගිහිල්ලා, දැනීම වැඩි වෙනවා. ඥානය සකස් වෙනවා. එක්කෝ ඔය අනුපස්සනා දහය සමහර කෙනෙකුට දස ආකාරයකින් ම සම්පූර්ණ වෙනවා. එතකොට නුවණ සම්පූර්ණ වෙනකොට ඒ සංස්කාරයන් පිළිබඳව වැටහීම තියුණු වෙලා යනවා. විසඳ වෙලා යනවා. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන මේ ලක්ෂණ තුනම යි මේ දහයෙන් වැඩෙන්නේ. නමුත් අනිත්‍ය ලක්ෂණය විස්තර වශයෙන්, දුක්ඛ ලක්ෂණය තවත් විස්තර වශයෙන්, අනත්ත ලක්ෂණය තවත් විස්තර වශයෙන් වැටහෙන ස්වභාවය යි මේකේ තියෙන්නේ. මෙන්න මේ නිසා මේ අනුපස්සනා දහය, සංස්කාරයන් කෙරෙහි විදර්ශනා නුවණ පිහිටුවන ක්‍රම දහයක් ම දැන් ප්‍රකාශ වුණා.

මීළඟට එයිනුත් සම්පූර්ණ නොවෙන ඇත්තන්ට තවත් විස්තර වශයෙන් අනුපස්සනා තුනක් ප්‍රකාශ වෙනවා. අනිමිත්තානුපස්සනා, අප්පනිහිතානුපස්සනා, සුඤ්ඤතානුපස්සනා යන මේ තුන යි. මේ අනුපස්සනා තුන විදර්ශනා භාවනාවේ කෙළවරක දී ලැබෙනවා. බොහෝ විට ලැබෙන්නේ මේ අනුපස්සනා තුන ලක්ෂණ තුනක් වශයෙන්. අනිත්‍යානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා කියන අනුපස්සනා තුන හොඳට දියුණු වෙනකොට මේ අනුපස්සනා තුනත් දියුණු වෙනවා. එතකොට මේ අනුපස්සනා තුන, මේ නිසා

හිතාගන්න තියෙන්නේ නිවනට පැමිණීමේ දොරටු තුනක් වශයෙන් තියෙන්නට පුළුවන් අනුපස්සනා තුනක් වශයෙන්. නිවනට පැමිණීමේ දොරටු වශයෙන් තියෙනකොට ලෝකෝත්තර ඥානයන්ට මුළින් ලැබෙන්නා වූ ඥානයක් තියෙනවානේ, කවුරුත් දන්නවා **ගෝත්‍රභූ ඥානය** කියලා. අනුලෝම ගෝත්‍රභූ ඥානය කියලා. අනුලෝම ගෝත්‍රභූ ඥාන ලැබෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේ ලක්‍ෂණ තුන අවබෝධ වෙනවා බොහොම දෙනාට. එතකොට අනුලෝම ගෝත්‍රභූ ඥානය ලබාගන්න ම ඕනෙ ලෝකෝත්තර ඥානයක් ලබාගැනීමට. ඒ අනුලෝම ගෝත්‍රභූ ඥානය අනුලෝම වශයෙන් අනුලෝමයට පසුව ලැබෙන ගෝත්‍රභූ ඥානය ලැබෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේ ලක්‍ෂණ තුන වැටහෙනවා. ඒ වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ලක්‍ෂණ තුනෙන් එකක් තියුණුව වැටහෙනවා. අනිත් ඒවා සාමාන්‍ය වශයෙන් වැටහෙනවා. ඒ සම්බන්ධව විස්තරයක්, සාමාන්‍ය කෙටි විස්තරයක් අද කියන්නට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

අනිමිත්තානුපස්සනාව මුළින් සඳහන් වෙන්නේ. අනිමිත්තානුපස්සනාව, අප්පණිහිතානුපස්සනාව, සුඤ්ඤතානුපස්සනාව. අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත කියන මේ තුන විමුක්ති මුඛ වශයෙන් සඳහන් වෙන්නේ. විමුක්ති කියන්නේ නිවන. මුඛ කියන්නේ දොර, දොරටුව. එතකොට නිවනට දොරටුවක් වශයෙන් සම්මත වෙලා තියෙන කරුණු තුනක් මේක. අනිමිත්ත දොරටුව, අප්පණිහිත දොරටුව, සුඤ්ඤත දොරටුව යන මේවා දොරටු තුනක් වශයෙන් සම්මත වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ නිවන් අවබෝධ කරගන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඇතැම් කෙනෙකුට අනිමිත්ත වශයෙන් නිවන අවබෝධ වෙන්නේ. ඇතැම් කෙනෙකුට අප්පණිහිත වශයෙන් නිවන අවබෝධ වෙන්නේ. ඇතැම් කෙනෙකුට සුඤ්ඤත වශයෙන්. ඒක සාමාන්‍ය වශයෙන් දැන් අනිමිත්ත කියන ස්වභාවය අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ.

නිමිත්ත කියන්නේ "**උප්පාද පවත්ත මූලතො ආකරො නිමිත්තං**" නිමිත්ත කියලා කියන්නේ මේ සංස්කාරයන්ගේ උපත. ඒ වාගේ

පැවැත්ම. උපත මුල් කරගත්ත ඒ වාගේම පැවැත්ම මුල් කරගත්තා වූ එක්තරා ආකාර සමූහයකටයි නිමිත්ත කියලා කියන්නේ. නිමිති, සටහන් කියලා කියන්නේ අපේ ව්‍යවහාරයේ හැටියට එක්තරා සටහන් සමූහයක් තියෙනවා මේ සංස්කාරයන්ගේ. සංඥා පූර්වකව හිතට වැද්ද ගන්නේ මේ නිමිත්තක් අල්ලගෙනයි. දැන් පුටුව කිව්වහම පුටුවේ එක්තරා හැඩහුරුකමක් අල්ලගනයි හිතට ගන්නේ. ඇඳ, බංකුව, ගෙය, මිනිහා, ස්ත්‍රිය, පුරුෂයා, ළමයා, තරුණයා, මහල්ලා, ඔය විධියට අල්ලගන්නේ සංස්කාර ගොඩක්. ඔය සංස්කාරයන් හිතට ගන්නකොට අර සංඥාව මුල් කරගෙන එක්තරා නිමිත්තක් අනුවයි ගන්නේ. මේවා සංස්කාරයන් තුළ තිබෙන්නා වූ දේවල්. ලෝකයාගේ පැවැත්මට උපකාර වන්නා වූ දේවල්. ඒ අනුව ලෝකයේ පැවැත්මට උපකාර වන්නා වූ දේ, විපතට උපකාර වන්නා වූ දේ මේ නිමිති කියන ඒවා. තවත් මේක විස්තර කරනවා නම්, විස්තර වශයෙන් හිතනවා නම්, දැන් ප්‍රදේශ වශයෙන් ගම් රටවල්, එතකොට ජල ප්‍රදේශ, ජලය නැති ප්‍රදේශ, අහස, එතකොට අහසයි පොළවයි අතර තිබෙන්නා වූ දේවල්, ඔය විධියට ලෝකයේ ප්‍රදේශ වශයෙන් හිතට ගන්නා වූ ස්වභාවල් තියෙනවා. ඒවත් නිමිති. ඒ වගේ ම කාල වශයෙන් අතීත කාල කියලා එක්තරා කාල නිමිත්තක් අනුව ගැනීමක් තියෙනවා. අතීත වෙච්ච කාලය. එතකොට මත්තට වෙන්න තිබෙන්නා වූ කාලය. වර්තමානව ඉන්නා කාලය. උදේ කාලය, දවල් කාලය, සවස් කාලය, රාත්‍රී කාලය, මෙන්න මේ විධියට මේ නොයෙක් විධියේ ප්‍රභේද බෙදීම් හිතට අරගන්නේ මේ නිමිති අනුව. මේ හැඩහුරුකම් අනුව යි. මේවා මේ හැඩහුරුකම් තිබෙන්නේ කොහෙ ද? මේ සංස්කාර උඩයි. මේ සංස්කාරයි මේ නිමිති වශයෙන් ගන්න තියෙන්නේ. මේ නිමිති ගැනීම අයින් වෙනකොට ම සංස්කාරයන් අල්ලන්න බැහැ. සංස්කාරයන් අහුවෙන්නේ නැහැ. සංස්කාරයන් අහුවෙන්නේ මේ නිමිති එක්ක ගන්නකොට යි. යම් අවස්ථාවක මේ නිමිති හිතින් අයින් වුනොත් එහෙම එදාට සංස්කාර අහුවෙන්නේ නැහැ. නිමිතිත් එක්කයි සංස්කාරයන් ගන්නේ. මේ නිමිති ගතිය නැහැ නිවනේ. සටහන්, හැඩහුරුකම්, නිමිති මොනම

දෙයක්වත් නැහැ. අපි නිවන සම්බන්ධව කථා කරනකොට, ඔන්න නිවන් දැක්ක ඇත්තො ඉන්නවා. නිවන් අවබෝධ කරගත්ත ඇත්තො ඉන්නවා. මේ අනිමිත්ත කියන්නේ නිමිත්ත නැති එකයි. නිමිත්ත කියන්නේ මේ ලෝකයේ සංස්කාර සම්බන්ධව ගන්නා වූ හැඩහුරුකමයි. එය නැතිකම අනිමිත්තකමයි. මේ අනිමිත්ත ගතිය තිබෙන්නේ කොහේ ද? නිවනේ. ඒ නිවනේ නැහැ හැඩහුරුකමක් හිතට ගන්නේ. මේ හැඩහුරුකමක් හිතට ගන්නේ නැති නිසා සාමාන්‍ය මහජනයාට නිවන අල්ලගන්න බැහැ. නිවන කිව්වහම මොකවත් නැහැ නේද? එතැන මුකුත් නැතිනම් මොකටද නිවන පතන්නේ? මෙතරම් මහන්සි ගන්නේ මොකටද කියලා හිතෙනවා. හිතලා සමහරවිට දුර්වල වෙනවා. සාමාන්‍ය මහජනයා නිවනට හිත දුර්වල කරගන්නේ ඔන්න ඔය විධියට හිතලා. නමුත් මේ හැඩහුරුකම් ආදී දේවල් එක්ක තිබෙන්නේ මොනව ද? දුක් ගොඩක්නේ. දුක් ගොඩකින් වට වුණු තවත් දුක් ගොඩක්. ඒ වාගේම තවත් දුක් ගොඩක් ඇද ගන්න ගති. මේ නිමිතිත් එක්ක තියෙන්නේ ඒක. මේක තේරුම් ගන්නේ නැතුව අර නිමිති ගැන හිත පුරුදු කරපු එක්කෙනා මේ නිමිති නැත්නම් නිවන මොකටද කියලා හිතනවා. අන්න අර දුක් ගොඩ සම්බන්ධව හිතලා බලන්න ඕනෙ එහෙම කෙනා. දුක් ගොඩකින් වටවෙච්ච දුක් ගොඩක්. ඒ වගේ ම දුක් ගොඩක් ඇදගන්න දුක් ගොඩක්. ඒ විධියේ තත්ත්වයක් මේ සංස්කාරවල තියෙන්නේ. ඒ ගතිය නිවනේ නැහැ. එතකොට අතීතයේ දී අසංඛ්‍ය ගණන් නිවනට පැමිණුන උත්තමයො, ගණන් කරලා කියන්න බැරි තරම් ගොඩක් නිවනට පැමිණියා. අතීතයේ නිවන් දැක්ක උදවිය කියලා වෙන ම කොටසක් වෙන්වෙලා නැහැ නිවනේ. වර්තමාන ශාසනයේ නිවන් දැක්ක අය කොච්චරවත් ඉන්නවා. ඒ ඇත්තන්ගේ කොටස කියලා වෙන ම සම්මතයක් ඇත්තේ නැහැ. කාල වශයෙන් ඒ නිවනේ නැහැ. අනාගතයටත් එහෙමයි. අර නිවනේ ස්වභාවය මේ අනිමිත්ත ස්වභාවයයි.

අනිමිත්ත ස්වභාවය හිතට වැද්දගැනීමයි මේ අනුපස්සනාවෙන් කෙරෙන්නේ. පුරුදු කිරීමයි අනුපස්සනාවෙන් කෙරෙන්නේ. මේ

අනුපස්සනාව පුරුදු කිරීමට අනිච්චානුපස්සනාව දියුණු වෙන්නට ඕනේ. අනිච්චානුපස්සනාව, එතකොට විරාගානුපස්සනාව, නිරෝධානුපස්සනාව, ඛයානුපස්සනාව, වයානුපස්සනාව, විපරිනාමානුපස්සනාව කියන මේවා වැඩෙන්න ඕනේ. මේවා හොඳට වැඩිලා වැඩිලා යනකොට මේ සංස්කාරයන් පිළිබඳව තිබෙන්නා වූ තත්ත්වය එකින් එකට, එකින් එකට වෙන් වෙන් වී තමාගේ හිතට ඇතුළු වෙනවා. සංස්කාර කොටස් වෙන් වෙන් වෙමින් එකින් එකට වෙන්වෙලා තමාගේ සිතට ඇතුළු වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඒ වෙන්වෙලා වෙන්වෙලා කියන්නේ ධර්ම වශයෙන්. ස්වභාව වශයෙන් මේ ගොඩක් තිබුණට මේ ගොඩ කඩලා බිඳලා, දැම්මහම එකක් නෙවෙයි ඒක රාශියක්. ඒ රාශිය අර විධියට මෙනෙහි කරගෙන, මෙනෙහි කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ත් අර "**උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතිස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති**" වශයෙන් උප්පාදය පෙනෙනවා. මේවයෙ ගෙවි ගෙවී යන හැටි පෙනෙනවා. මේ දැන් තිබුණා තවත් අවස්ථාවක වෙනත් විධියකට පෙරළෙනවා. මොන දෙයක්වත් එක විධියකට තියෙන්නේ නැති බව හොඳට වැටහෙනවා. "**ඨිතිස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති, තිනිමානි භික්ඛවෙ සඞ්ඛතස්ස, සඞ්ඛත ලක්ඛණානි. කතමානි තීනි? උප්පාදො පඤ්ඤායති**" මේ ස්වභාවය හොඳට ප්‍රකටව වැටහෙනවා, පේනවා. ඒ ප්‍රකටව වැටහෙන්නේ නිවනේ ස්වභාවය යි. අනිමිත්ත වශයෙන් මේ සම්මර්ශනය කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හිතට සම්බන්ධවෙලා තිබුණ අර අල්ලාගන්නා නිමිති, ඒ ඒ කොටස් අල්ලගන්න ගතිය නැතිවෙලා යනවා. අර මුළින් කිව්වනෙ ඝන සංඥාව පහවෙනවා කියලා. කායානුපස්සනාව දියුණුවෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඝන සංඥාව නැතිවෙනවා. ඝන සංඥාව නැතිවීම කියන්නේ මෙන්න මේ විධියට නිමිත්ත වශයෙන් ගැනීම එතැන අඩු වෙන එකයි. ගෙවිලා යන එකයි.

විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන්නා වූ පින්වතුන්ට මේ නිමිත්ත ලක්ෂණය ගෙවි ගෙවී යනවා. හිතින් අයින් වෙනවා. හිතින් අයින්

වෙන කොට අර සංස්කාර කොටසත් හිතට වැටහෙන්නේ, සම්බන්ධ වෙන්නේ ධාතු කොටස් වශයෙන්. ධාතු කිච්චහම සම්මත වශයෙන් පෙන්නුම් කරන්න දෙයක් එතැන නැහැ. ඒ නිසා අර හිත ඒ ධාතු ලක්ෂණය හිතින් ගන්නවා. නමුත් ඒ ධාතු ලක්ෂණය ගන්නා වූ හිතට අර බාහිර වශයෙන් තිබුණ නිමිති කොටස එන්නේ නැහැ. අනිමිත්ත වශයෙන් පෙනෙන නිසා නිමිති වශයෙන් තිබෙන හැඩහුරුකම් පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් ධාතු ලක්ෂණය පෙනෙනවා. මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී, ඝන සංඥාව නැති වෙන්න පටන් ගත්ත අවස්ථාවේ පටන් මේ අවස්ථාවට එනකම් ම යෝගාවචරයන්ට තමන් ගත්ත සංස්කාර අරමුණු, කර්මස්ථාන අරමුණු පමණක් නෙවෙයි, බාහිර ව තිබෙන්නා වූ දේවලුත් පෙනෙනවා. දියුණු වෙච්ච හිත තිබෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හැඩහුරුකම් අයින්වෙලා සාමාන්‍ය සියුම් අවබෝධයක් ඇති වෙනවා සංස්කාරයන් සම්බන්ධව. ඒ සියුම් අවබෝධය නිසා ගත යුතු දෙයක් නැහැ, හැම එකක් ම නැතිවුණා කියලා වැටහීම යි එබඳු අවස්ථාවේ දී ඇතිවන්නේ. නැතිවුණා නොවෙයි තේරුම් ගන්න ඕනේ ධාතු ලක්ෂණය යි වැටහුණේ. ධාතු ලක්ෂණය ද්‍රව්‍ය වශයෙන් ගන්න දෙයක් නැති නිසා යෝගාවචරයා හිතනවා මේ නැතිවුණා කියලා. ශරීරය නැති වුණා. ඔළුව නැති වුණා. කඳ නැති වුණා. අත් පා නැති වුණා. දේවල් නැති වුණා කියලා ඔය විධියට කියනවා සමහරවිටක. ඇත්ත තමයි ඒ කියන්නේ. මෙන්න මේ නිමිත්ත ලක්ෂණය, නිමිති ගන්නා ලක්ෂණය නැති වුණා. ධාතු ලක්ෂණය යි වැටහුණේ. ධාතු ලක්ෂණ සියුම් නිසා සියුම් හිත පෙන්නේ නැහැ. සියුම් හිත ජේන්නේ නැති නිසා නැති එකක් වශයෙන් සළකන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ අනිච්චානුපස්සනාව "**අනිච්චානුපස්සනං භාවෙන්තො නිමිත්තං පජහති**" එනම් නිත්‍ය නිමිත්ත, නිත්‍ය වශයෙන් නිමිති ගන්න ස්වභාවය නැති වෙලා ගියා. එතකොට මෙතැන දී මේ අනුව නිවන ඒ ඇත්තට හොඳට අවබෝධ වෙනවා. අනිමිත්ත විමොක්ඛ මුඛයට අනුව නිවන ඒ යෝගාවචරයාට නියම වශයෙන් අවබෝධ වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඔය පළවෙනි කාරණය යි. මේ අනිමිත්ත

ලක්ෂණය අනිත් විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම දහ හත ම සම්පූර්ණ කරලා අන්තිමට යනකොටත් මේක පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ඒක තේරුම් ගන්න ඕනෙ. විදර්ශනා භාවනාවේ දී විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයා දන්නවා ත්‍රිලක්ෂණය දියුණු වෙනවා. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය දියුණු වෙලා ගිහිල්ලා අන්තිම ඥාන කොටසට පැමිණෙන කොටත් මේ ත්‍රිලක්ෂණයන්ගෙන් එක් ලක්ෂණයක් ඉදිරිපත් වෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ අනිමිත්ත ලක්ෂණය දියුණුවට මුදුන්පත්ව ම අවබෝධ වෙන යෝගාවචරයාට. ත්‍රිලක්ෂණයන්ගෙන් අනිත්‍ය ලක්ෂණය සම්පූර්ණව දියුණුව අවබෝධ වුණා නම් යෝගාවචරයාට ඒ අවස්ථාවේ දී ත් ඒ මාර්ගයෙන් යෝගාවචරයාට පෙනෙනවා නිවන. අනිමිත්ත විමුක්ඛ වශයෙන් නිවන පෙනෙනවා. ඒ පෙනෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ගොත්‍රභූ ඥානය ලබලා ඊළඟට ඒ අනුව ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලබලා ඊළඟට ඒ අනුව ලෝකෝත්තර ඵල ඥානය ලබා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒකෙන් අවසානයි. අර ඉන් එහා තිබෙන දේවල් සාමාන්‍ය වශයෙනුත් මේ අනිමිත්ත ලක්ෂණය උසස් වශයෙන් මුදුන්පත් වීමෙනුත් අවබෝධ වෙන ගතිය යි යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ.

එතකොට ඊළඟට "**අප්පණිහිතානු පස්සනං භාවෙන්තො පණිධිං පජහති**" කියන්නේ අප්පණිහිතානුපස්සනාව කියන එකයි. ඒකත් විමොක්ඛ මුඛයක්. පණිහිත අප්පණිහිත කියන වචන දෙකයි. අප්පණිහිත කියන්නේ නිවනෙ ලක්ෂණයක්. පණිහිත කියන්නේ සංසාරෙ ලක්ෂණයක් පණිධි කියන්නේ ප්‍රාර්ථනා. ප්‍රාර්ථනාවල් කිච්චහ ම ආශාවන්, තණ්හාවෙන් කෙරෙන දේවල්, කියලා අපි සලකනවා. සංස්කාරයන් සම්බන්ධ කරගෙන නොයෙක් විධියේ ආශාවල් ඇති කර කර යන එකයි තියෙන්නේ. ඇතැම් කොටසකට ආශා කරනවා. ඒ ආශාව නිසාම සමහර කොටසකට විරුද්ධකම් කරනවා. එතකොට එක කොටසකට තණ්හාව, රාගය, ආශාව, ලෝභය තියෙනවා. ඒකට විරුද්ධකම් කරන කට්ටියකට ද්වේශය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව කරනවා.

එතකොට ඉතුරුවෙන්න දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. මේ ආශා කරනවා. ආශාව සංසාරෙ පැවැත්මට උපකාර වන එකක්. ආශාව තියෙන නිසයි මුල ඉඳලම මේ සංසාරය ආරම්භ කළේ. සංසාරික ජීවිතයක් ආරම්භ කරන්නේ ආශාව මුල් කරගෙන යි. මේ ආශාව මුල් කරගෙන ලබාගන්නා දේ මොනවා ද? දන්නෙ ම නැතුව ලබන්නේ කුණු ගොඩක්. දුක් ගොඩක්. නමුත් ඒ අවස්ථාවේ දී, ප්‍රාර්ථනා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, මේවා දුක් ගොඩක් වශයෙන් හිතන්නේ නැහැනේ. හිතන්න බැහැ. හිතීමක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. කුමක් නිසා ද? අර අවිද්‍යාවක් තියෙනවානේ. අවිද්‍යාවත් මෝහයත් තියෙනවා. මෝහයෙන් මේක පටලවලා පෙන්නුම් කරනවා වටිනා දෙයක් වශයෙන්. වටිනා දෙයක් වශයෙන් පෙන්නුම් කළහම ඔය හිතට බොහෝම වටිනා දෙයක් තියෙන්නෙ කියලා ආශා කරනවා. මේ ආශා කරලා ලබාගත්තේ මොකක් ද? මෙන්න මේ දුක් ගොඩක් තියෙන **"සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා"** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ දුක් ගොඩකට. ඒ ආශාවල්වල ඉවරයක් නැහැ. ඉවර නැත්තේ මොක ද? දැන් ආශාවකින් යමක් ලබා ගන්නවා. ලබා ගත්ත දේ තියෙන්නේ නැහැ. ඒ විදියට තියෙන්නේ නැහැ. ටික වෙලාවකින් නැති වෙනවා. විපරිනාම දුකට පැමිණෙනවානේ. විපරිනාම තත්ත්වය වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වෙන කොට මේක අළුත් කරගන්න වෙනවා. එතකොට අළුත් කර ගත්තහම ආශාව වැඩි කරගන්නවා. තව එහාට ආශාව යනවා. ලැබෙන ලැබෙන තාක් ම ආශාව වැඩි වෙනවා. ආශාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න තවත් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ලැබෙන ලැබෙන දේ නැති වෙනවා. නැති වෙන්න නැති වෙන්න තවත් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරන දේ ලැබෙනවා. සමහර විට නො ලැබී යනවා. නො ලැබී යන කොට දුක් වෙනවා. ලැබෙන කොට තණ්හාව ඇති කර ගන්නවා. මේ විදියට සංසාරය කියන්නේ මොකක්ද කියන එක හොඳට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. ලොකුම ඥානවන්තයන් විධියට ඉන්න උදවිය කරන්නේ මොකක් ද? මෙන්න මේ ටිකයි කරන්නේ.

මේ දුක් ගොඩක් එක්ක පටලැවී පටලැවී ආශාවල් දියුණු කරන එකයි කරන්නේ. මේ දුක් ගොඩ දියුණු කිරීම යි **"පණිධි"** කියන්නේ. මේක සංසාරෙ තියෙන එකක්. මේක යි පුරුදු දේ. එතකොට මේ ආශාවල්, ප්‍රාර්ථනාවල් නැහැ නිවනේ. නිවනේ රැඳෙන්නේ නෑ ඒවා. මොනම ප්‍රාර්ථනාවක්වත් එතැන නැහැ. ප්‍රාර්ථනාවලට අනුව ලබන දෙයකුත් නැහැ. මේ විධියට එතැන තියෙන්නේ සාමාන්‍ය ලොකු තෙදක් පෑමක්, සමුත්තේජනයක්. ඒ කියන්නේ මෙතැන තියෙන මේ දුක් ගොඩින් මිදීමට සිත දියුණු කිරීමක්.

දුක් ගොඩට රැවටුණු උදවිය දුක් ගොඩේ ම පැටලිලා ඉන්නවා. අර නිවනේ තියෙන අප්පණිහිත කියන ලක්ෂණය ඉදිරිපත් වෙන කොට තියෙන දුක් ගොඩ හොඳට ම තේරිලා මේකට භය ඇති වෙනවා. දුක දුකක් වශයෙන් වැටහෙනවා. දුක දුකක් වශයෙන් වැටහෙන කොට අන්න **"දුක්ඛොපනිසා සද්ධා"** කියලා තත්ත්වයක් තියෙනවා. ඒක ලාභයක්. මොකද දුක්ඛොපනිසා සද්ධා "ශ්‍රද්ධාව ඇති වීමට මූලික හේතුවත් දුක" ශ්‍රද්ධාව ඇති වුවහම ඒ ශ්‍රද්ධාව මුල් කරගෙන ඉන් එහාට වැඩ ටික ගෙන යන්නට හැකි වෙනවා. ඥානමය වැඩ ටික සාර්ථකව ගෙනියන්නට පුළුවන් වෙනවා අර දුක අනුව දුක මුල් කරගෙන ශ්‍රද්ධාව මතු වුනහම. එතකොට ශ්‍රද්ධාව නිසා ප්‍රමෝදය, සතුට ඇති වෙනවා. එතකොට එක්තරා ප්‍රමෝදයකුත් තියෙන්න ඕනේ මේකෙ වැඩ ගෙනියන්න. එතකොට මෙන්න මේ බලය, ශක්තිය යෝගාවචරයාගේ හිතට කාවද්දන ලක්ෂණයක් අප්පණිහිතානුපස්සනාව කියන එක. නිවනේ තියෙන 'අප්පණිහිත' කියන මේ ලක්ෂණය යෝගාවචරයාට කාවදිනවා. කාවැදීමෙන් විදර්ශනා භාවනාව සම්පූර්ණවීමෙන් අපපණිහිත ලක්ෂණය මුල් කරගෙන අනිච්ච, දුක්ඛ කියන දෙවෙනි ලක්ෂණය ඒ පුද්ගලයාට තියුණුව අවබෝධ වෙනවා. එතැන දි ඔහුට ඒකම නිවනට දොරටුවක් වෙනවා. අප්පණිහිත ලක්ෂණය නිවනේ එක්තරා විමොක්ඛ මුඛයක්. නිවනට ඇතුළු වන එක්තරා දොරටුවක්. ඒ මඟිනු යි විදර්ශනාව සම්පූර්ණ කරගෙන අන්තිම අවස්ථාවේ දී, අනුලෝම ගෝත්‍රභූ අවස්ථාවේ දී, දුක්ඛ ලක්ෂණය

මතු වෙන්නේ. ඒ අනුව හිතින් අර ගත්තා වූ සංඛාර ගොඩෙන් එහාට හිතන්න පනින්න පුළුවන් වෙනවා. මේ සංඛාර ගොඩෙන් එහාට **"විසංඛාර"** තත්ත්වයට හිත පෙරළ ගන්න ශක්තිය ලැබෙනවා ඒ යෝගාවචරයාට. **"විසංඛාර"** කියන නිවනට හිත පෙරළ ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙනවා මේ අනුපස්සනාවෙන්. එතකොට මේ අනුපස්සනාව දියුණු කරන කොට මේ සංස්කාරයන් පිළිබඳව තිබෙන්නා වූ ප්‍රාර්ථනාවන් මොන මොන අන්දමේ ප්‍රාර්ථනා ද කියලා කියන්න උවමනාවක් නැහැ. සාමාන්‍ය ඇත්තන්ගේ ප්‍රාර්ථනාවල් දිහා බැලුවහම ඉවරයක් නැහැනේ. මෙන්න මේ අනුපස්සනාව හොඳට ගෙනිච්චොත්, මේ අනුපස්සනාව හොඳට සම්පූර්ණ වුනොත් අර ආශාවන්, ප්‍රාර්ථනාවන් එතැන ම කැඩිලා යනවා. ප්‍රාර්ථනා කරන්න දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. මේක හිස් වැඩක්, බොළඳ වැඩක් කියලා ඒ යෝගාවචරයට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. **"පනිධිං පජහති"** කිව්වේ ඒකයි. නානාප්‍රකාර ප්‍රාර්ථනාවල් තියෙනවා. ඒවා සම්පූර්ණයෙන් මේ අවස්ථාවේ දී නැති වෙනවා. නිවන් දැක්කා වාගෙයි නැති වෙන්නේ. ඊළඟට නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තියත් ලැබෙනවා. එතකොට ඔය දෙවෙනි කොටස යි කීවේ.

තුන්වෙනි විමොක්ඛ මුඛය වශයෙන් සඳහන් වෙන්නේ **"සුඤ්ඤතානුපස්සනා භාවෙන්තො අභිනිවෙසම්පජහති"** මේක විමෝක්‍ෂ මුඛ කියන්නා වූ අවස්ථාවේ දී සුඤ්ඤත විමුක්තිය යි මුලින් සඳහන් වෙන්නේ. ඊළඟට **"සුඤ්ඤත විමොක්ඛො, අනිමිත්ත විමොක්ඛො, අප්පණිහිත විමොක්ඛො"** කියලා තියෙනවා. මේකේ පිළිවෙළ කොහොම වුනත් කමක් නැහැ. දොරටු තුනෙන් එකක් තමයි සුඤ්ඤත විමොක්ඛො කියලා කියන්නේ. නිවනට පැමිණෙන්නා වූ එක්තරා දොරටුවක් සුඤ්ඤත ලක්‍ෂණය. අනාත්ම ලක්‍ෂණය දියුණු වුනු යෝගාවචරයෙකුට, ඒ කියන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන මේ ලක්‍ෂණ තුන ම වැඩිලා මුදුන් පත් වෙනවා අනාත්ම ලක්‍ෂණයෙන්. අනාත්ම ලක්‍ෂණය මුදුන් පත් වෙන්නා වූ යෝගාවචරයාගේ භාවනා සිතට ඉදිරිපත් වෙන්නේ මේ සුඤ්ඤත ලක්‍ෂණය යි. සුඤ්ඤත ලක්‍ෂණය කියන්නේ

මොකක් ද? සුඤ්ඤ කියන්නේ 'හිස්' කියන තේරුම. සුඤ්ඤත කියන්නේ ශූන්‍යතාවය. මේ ශූන්‍යතාව නිර්වාණයෙහි එක්තරා ලක්‍ෂණයක්. සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට, සංස්කාර ගොඩේ ඇලිලා වාසය කරන්නවුන්ට නිවන සුඤ්ඤතයි කියන කොට ඒකට හිත යොදන්න බැහැ. හිත යොදන්නේ නැහැ. ශූන්‍ය නම් මොනව වත් නැත්නම් මොනවට ද? එතැන පතන්නේ කියලා, ඒ වෙනුවට මහන්සි ගන්නේ මොනවට ද? කියලා තමන්ගෙන් ම තමන් ප්‍රශ්න අහගන්නවා. මේ විධියට හොඳට පැණි රස ඇති කෑම බීම, ඒ පැණි වර්ග, එතකොට පළතුරු වර්ග, මස්, මාංශ, එළවළු වර්ග, නොයෙක් දේවල් තියෙන කෑමට බීමට ඒ මොනම දෙයක්වත් නැහැ. ඉඳගන්න පුටුවක්, නිදියගන්න ඇඳක්, එතකොට ඉන්න ගෙවල් දොරවල්, එතකොට තමන්ගේ හිතවත් උදවිය, වැඩකාරයො, වැඩිහිටියො,මිළ මුදල් ඔය මොනම දෙයක්වත් නැහැ. මොනවද හිත් ගන්න තියෙන්නේ ඔතැන? සුඤ්ඤත යි. ඒ විධියෙ සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට නිවන ගැන එපා වෙනවා ඔහොම හිතනකොට. අපි මේ සංස්කාරයන්ගේ තොරතුරු දැන් දන්නවා යෝගාවචරයන් වශයෙන්. යෝගාවචරයන්ට තේරිලා තියෙනවා සංස්කාරයන්ගේ තත්ත්වය. මේ සුඤ්ඤත කීවේ මොකවත් නැහැ කියන තේරුම නෙවෙයි. පළිබෝධවලින් තුරන් වෙලා තියෙන එකයි. පළිබෝධ තියෙන්නේ කොහෙද? මේ සංස්කාරයෙ. මෙහෙ තමයි පළිබෝධ තියෙන්නේ. දැන් මේ යෝගාවචරයො දන්නවා පළිබෝධ. දැන් භාවනා කරන්න යනකොට අරහෙන් සද්ද ඇහෙනවා. ඔන්න පළිබෝධ. අර පැත්තේ නොයෙක් විධියේ සද්ද එනවා භාවනා කරන්න බැහැ කියා නිදිය ගන්නවා සමහරෙක්. ඒවත් එක්ක සිත විරුද්ධව සටන් කරනවා. මෙහෙ සත්තු කෑ ගහනවා. සත්තු දඟලනවා. කියන්න බැරි තරම් දේවල් පළිබෝධ වශයෙන් එනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් ඔය ඔච්චත් පළිබෝධ තමයි. දහඩිය දමන වෙලාවට ඒකත් පළිබෝධයක්. සීතලක් තියෙන වෙලාවට ඒකත් පළිබෝධයක්. හිස රුවුල් වැඩිච්ච අවස්ථාවේ දී ඒකත් පළිබෝධයක්. බඩගින්නක් ආපු අවස්ථාවේ දී ඒකත් පළිබෝධයක්. බඩගිනි නැති අවස්ථාවක් ආවොත් ආහාර ගන්න

උවමනා වෙලාවේ ඒකත් පළිබෝධයක්. මෙන්න මේ විධියට පළිබෝධ නොයෙක් ඒවා තියෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් අපි හිතලා බලන්න ඕනේ මේ සමුදය භාවික කෙලෙස් සමූහය ගැන. 'සමුදය භාවික' කියන්නේ සමුදය සත්‍යයට අඩංගු වෙන කෙලස් සමූහය යි. ඒ ගැන හිතලා බලන්න ඕනේ.

ඔය සමුදය සත්‍යයේ තියෙනවා පළිබෝධ කරන ගතියක්. " **ආයුහනට්ඨො, නිධානට්ඨො, සංයොගට්ඨො, පළිබොධට්ඨො ඉමෙ චත්තාරො සමුදයස්ස සමුදයට්ඨා, තථා අවිථතා අනඤ්ඤතා**" ඔන්න ඔය සමුදයේ ලක්ෂණය. **ආයුහනට්ඨ** කර්ම රැස් කරනවා. **නිධානට්ඨො, සංයොගට්ඨො** එතකොට එකතු කරනවා. දුක එකතු කරනවා. දුක එකතු කිරීම යි කරන්නේ. **නිධානය** එතකොට දුකට හේතු වීම. අන්තිමේ දී කියන්නේ **පළිබොධො**. මේ තණ්හාව මූලික වශයෙන් ලැබෙන මේ සමුදය පාක්ෂික කෙලෙස් සමූහයන්ගේ කෙරෙන බලවත් ම උපක්‍රමය, බලවත් ම නරක වැඩ පිළිවෙළ මොකක් ද? පළිබෝධය. මෙන්න මෙතැන කියන මේ පළිබෝධය කියන එක. මේ **සබ්බ පළිබොධයෙහි සුඤ්ඤතා, සුඤ්ඤතං** කියලනෙ කියන්නේ. හොඳ වැඩක් කරන්න යනකොට පළිබෝධයක්,. පළිබෝධයක් කියන්නේ ඒකත් නවත්තලා දානවා. හොඳ වැඩේට කරදර කරනවා. මේ ස්වභාවය හොඳට සිහියෙන් යුක්තව කල්පනා කරනවා නම්, බොහෝ විට තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. එබඳු අවස්ථාවල දී කලබල වෙන්න නරක යි. තරහා ගන්න නරක යි. තරහා ගත්තොත් තමන්ට ම යි ඒකේ අවාසිය. තරහා ගන්නේ නැතුව හිත තැන්පත් කරගෙන, මේ තණ්හාවෙන් කෙරෙන පළිබෝධයක් කියලා තේරුම් අරගෙන ඒක අයින් කරගෙන වැඩ කරන්න මහන්සි ගන්න ඕනේ හිමිහිට. පළිබෝධ වීම ස්වභාවයක්. කෙලෙස් පළිබෝධ නිසා ඇතිවන තවත් පළිබෝධ තියෙනවා. හොඳට සීල සමාදානයක් තියාගෙන කටයුතු කරන්න හදන කොට පළිබෝධයක් එනවා. භාවනාවක් කරන්න සූදානම් වෙන කොට පළිබෝධයක් එනවා. ඒකට හරස් වෙනවා. වෙන යම් කිසි දෙයක් ඉදිරිපත් වෙනවා. හිසේ කැක්කුමක්, වාත අමාරුවක්, පාද

කැක්කුමක්, බඩේ අමාරුවක් නැත්නම් වෙන භූත කරදරයක් හෝ අභූත කරදරයක් ඉදිරිපත් වෙලා මේක වළක්වන්න යනවා. අපි රැවටෙන්න නරක යි. මේ සංසාරයේ තියෙන්නෙ ඔය විධියේ පළිබෝධ ගොඩක්. එතකොට මෙන්න මේ පළිබෝධ ගැන අපි නිතර ම හිතට ගන්න ඕනෙ. මේ පළිබෝධයෙන් තුරන් වෙච්ච තැන තමයි "**සුඤ්ඤතාථී නිවන**" කියන්නේ. අනාත්ම ලක්ෂණය දියුණු වෙන්නේ ප්‍රඥාව දියුණු වුන පුද්ගලයන්ට. ශ්‍රද්ධාව දියුණු වුන පුද්ගලයන්ට අනිමිත්ත ලක්ෂණය දියුණු වෙනවා. ශීලයෙන් දියුණු වුන පුද්ගලයන්ට අනිමිත්ත මුල් වෙන්නේ නැහැ. ඔය විධිය යි ස්වභාවය. මේ ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත්ත පුද්ගලයන්ට යි නිවන වැටහෙන්නේ. සුඤ්ඤත ලක්ෂණය හඳුනාගන්නේ. එහෙම ඇත්තන්ගෙ හිතට හොඳට ගැලපෙනවා ඒක. ගන්න දෙයක් නැහැ මේ සංසාරයේ. මේ හැම එකක් ම පළිබෝධවලින් යුක්තයි. නිවන ඒ පළිබෝධවලින් නිදහස්. ඒකාන්ත වටිනා ස්ථානය කියලා හොඳට නිවනට හිත යොදා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ ප්‍රඥාවන්තයන්ට යි.

සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධය ගැන අපි හිතන්න ඕනෙ. දැන් මනුෂ්‍යයෝ සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධයෙන් පෙළි පෙළී ඉන්නේ. ඒ කියන්නේ මහා ඥානවන්තයෝ මේ සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධයෙන් පෙළෙනවා. මෝඩ උදවියත් සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධයෙන් පෙළෙනවා. මෝඩ උදවිය සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධය නිසා ඒකට අහුවෙලා පව් සිද්ධ කරගන්නවා. ඥානවන්ත උදවිය මේ සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධය නිසා කුසල් කරගෙන සංසාරය දික් කරගන්නවා. මේ දුක් ගොඩ දික් කරගන්නවා මේ දෙකෙන් ම. මේ සක්කාය දිට්ඨී පළිබෝධය නැති කිරීමට වෙන මොනම ක්‍රමයක්වත් නැහැ. මේක ම නැති කරන්න ඕනේ. ස්කාය දිට්ඨී පළිබෝධයෙන් නිදහස් වීමට නම්, සක්කාය දිට්ඨීය ම නැති කරන්න ඕනේ. වෙන මොනවා කළත් හරියන්නේ නැහැ. **විචිකිච්චා, සීලබ්බත පරාමාස** එතකොට **කාමරාග, ව්‍යාපාද, මාන, උද්ධච්ච, අවිද්‍යා** ඔය ආදී යම් තාක් කෙලෙස් සමූහයක් ඇත්නම් මේ හැම ක්ලේෂයක් ම පළිබෝධ. මේ කෙලෙස් පළිබෝධවලින් නිදහස්

වීමට නම්, ඒ කෙලෙස් ම නැති කරන්න ඕනේ. වෙන මොන දෙයක්වත් කරලා ඒ නිවන අත්පත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ නැහැ. මෙන්න මේ නිසා සුඤ්ඤත ලක්ෂණය ප්‍රඥාවන්තයාට, ප්‍රඥාව අධිකව තියෙන පුද්ගලයාට වැටහෙනවා. ප්‍රඥා විමුක්ත කියලා පුද්ගලයෙක් ඉන්නවානෙ, මේ ප්‍රඥා විමුක්ත, උභතොභාග විමුක්ත ඔය ආදී පුද්ගලයන්ට මෙන්න මේ සුඤ්ඤත ලක්ෂණය හොඳට වැටහෙනවා. එතකොට මේ සුඤ්ඤත ලක්ෂණය වැටහෙන්නේ අනාත්ම ලක්ෂණයෙන්. අර මුලින් සඳහන් කරපු අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත කියන ලක්ෂණ අතරින් තුන්වෙනි ලක්ෂණය. එතැනත් අර මුල් ලක්ෂණ තුන සාමාන්‍ය වශයෙන් අනාත්ම ලක්ෂණය විශේෂ වශයෙන්.

ඊළඟට පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව දියුණු වෙනවා. එතකොට පටිනිස්සග්ගානුපස්නාව දියුණු වුනහම තවත් අනාත්ම ලක්ෂණය හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඒ අනාත්ම ලක්ෂණය හොඳට වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, මේ යෝගාවචරයාගේ අන්තිම මොහොතේ දී, භාවනාව සාර්ථක වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී නිවන පෙනෙනවා. නිවනේ දොරටුව වන සුඤ්ඤත ලක්ෂණය අනුව නිවන පෙනෙනවා ඒ පුද්ගලයාට. මේ සියලුම මූලයන්ගෙන් නිදහස් වෙච්ච එක්තරා ඒකාන්ත, සාරවත්, ශාන්ත වූ සැනසිල්ල මෙතැන යි තියෙන්නේ කියලා ඒ පුද්ගලයාට වැටහෙනවා. මෙන්න මේ අනුපස්සනාව කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ විධියට ඒ පුද්ගලයාට මේ ධර්ම ස්වභාවය වැටහෙනවා. එතකොට **"සුඤ්ඤතානුපසසනං භාවෙන්තො අභිනිවෙසං පජහති"** 'අභිනිවෙසං' යන්නත් තේරුම් ගන්න ඕනේ. අභිනිවේස යන වචනය මෙහෙම කිහිපයකට සම්බන්ධ කරලා තිබෙනවා. අභිනිවේස කියන්නේ 'ඇතුළුවීම' කියන එක යි. 'අභි' යන්නයි, 'නිවේස' යන්නයි දෙක එකතු කරල යි අභිනිවේස කියලා වචනය හැදිලා තියෙන්නේ. ඇතුළුවීම. ඇතුළුවීම යනුවෙන් කියන කොට මොකකට ද? ඇතුළු වෙන්නේ? තියෙනවා සංසාරේ පුරුදු කරගත්ත විපල්ලාස හැඟීම්. විපල්ලාස කියන්නේ වැරදි පැත්තට

ගැනීමනේ. සත්‍ය පැත්ත, ඇත්ත පැත්ත අතහැර දාලා ඒකෙන් අසත්‍ය පැත්ත ගන්නවා. අසත්‍ය පැත්ත ගැනීමයි 'විපල්ලාසග්‍රාහී' කියන්නේ. ඒ විපල්ලාසග්‍රාහය තෝර ගන්න ඕනේ දැන් සංස්කාරයන් සම්බන්ධ කරලා. සංස්කාරයන්ගේ තත්ත්වය කියන එක හේතු ප්‍රත්‍ය අනුව යි පහළ වෙන්නේ. මේ සංස්කාර එක වෙලාවකට 'හේතුව' වෙනවා. එක වෙලාවකට ඒක 'ඵලය' වෙනවා. ඵලය වුන එක තවත් එකකට හේතුව වෙනවා. ඒකෙන් තවත් ඵලයක් උපදවනවා. හේතු ඵල වශයෙන් පවත්නා සංස්කාර ධර්ම රාශියක් මේ තියෙන්නේ. මේ තිබෙන්නා වූ මේ සංස්කාර, හේතු ඵල වශයෙන් තිබෙන සංස්කාර කුඩුව, සංස්කාර ග්‍රහණය දෙස සාමාන්‍ය මහජනයා බලන්නේ නිත්‍ය වශයෙන්. මේක දිගට දිගට තියෙන දෙයක් කියලා. ඒ කියන්නේ සමහර දෙනෙකුට නැති වෙනවත් පේනවා. පෙනුනට මොකද නැති වුනත් ඒක ආයෙත් සැරයක් එතැන ම තියෙනවනෙ කියලා ආයෙත් හිත හදාගන්නවා. ඒ වගේ ම හැමදා ම නිත්‍ය යි කියලා හැඟීමක් තියෙනවා. ඒ වගේ ම මේක සැපයක් කියලා හැඟීමකුත් තියෙනවා. මේකෙ දුක පේනවා ඇතැම් විටක. ලෙඩ හැදෙන කොට, හිසේ කැක්කුම් හැදෙන කොට, බඩේ අමාරුව හැදෙන කොට, වාත කැක්කුම් කොන්ද කැක්කුම් ඇතිවෙන කොට දුක පේනවා. පෙනුනත් ඒක තව ටිකකින් නැතිවෙන නිසා ඒක යටකර ගන්නවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් මේකෙ තියෙන්නේ සැපයක්. දුක යි කියන්නේ මොකද කියලා ප්‍රශ්නත් කරනවා. මේක හොඳ දෙයක් ය කියමින් සුභ වශයෙන් ගන්නවා. දුක, සුඛ වශයෙන් ගන්නවා. ඊළඟට මෙතැන මේ විධියට පවත්වා ගන්න නම් බැහැ. මෙතැන වටිනා හරයක් තියෙන්න ඕනේ. බිඳෙන්නේ නැතුව හැමදාම දිගට ගෙන යන එක්තරා ශක්තිමත් දෙයක් තියෙන්න ඕනේ. ඒකට අපි කියන්නේ මොකක් ද? මේ ආත්මය කියලා. එක ආත්මෙකුත් මෙතැන තියෙනවා. එතකොට මෙතැන නිත්‍යයි කියලා හැඟීමකුත් තියෙනවා. ඒකත් එක්තරා විපල්ලාසයක්. ඊළඟට සැපයි කියලා එකක් තියෙනවා. ඒකත් විපල්ලාසයක්. අසුභ එක සුභයයි ගන්නවා. එයත් විපල්ලාසයක්. ආනාත්ම එක ආත්මය කියලා ගන්නවා. මෙන්න මේ

විධියට සංස්කාරයන් පිළිබඳව තිබෙන්නා වූ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත, අසුභ කියන මේ ලක්‍ෂණයන් කඩලා දාලා ඒ වෙනුවට හිතෙන් ම නිත්‍ය, සුඛ, අත්ත, සුභ කියන හතර ආකාරයක විපල්ලාස ගොඩක් ඇති කර ගන්නවා. ඔය ඇති කරගන්න විපල්ලාස ගොඩට තමයි අභිනිවේස කියන්නේ. මේ අභිනිවේස ගතිය කොයි තරම් දුරට යනවා ද කියතහොත් ඉහළ ආර්ය මාර්ගයක් ලැබෙනකම් ම යනවා. අර මුල් ආර්ය මාර්ගවල දී සියලුම විපල්ලාස කඩන්න බැහැ. ටිකක් ඉතුරු වෙනවා. ඉතුරු වුන ඒවා එහාදි එහාදි කඩාගන්න පුළුවන් වෙනවා. කොටසක් කැඩෙනවා, දුක් විඳලා කඩාගන්න පුළුවන් වෙනවා මුල් අවස්ථාවේ දී. එතකොට මෙන්න මේ අභිනිවේස ලක්‍ෂණය මේ සුඤ්ඤතානුපස්සනාව හොඳට දියුණු වෙච්ච පුද්ගලයාගේ හිතෙන් කැඩිලා යනවා. ඒ ඇත්තන්ගේ හිතේ තිබෙන්නේ නැහැ අභිනිවේස ගතියත්. මෙන්න මේ විධියට දැන් කරුණු තුනක් ප්‍රකාශ කළා.

අනිමිත්තානුපස්සනාව, අප්පනිහිතානුපස්සනාව, සුඤ්ඤතානුපස්සනාව, කියන අනුපස්සනා තුන යි. එතකොට අතන දහය යි. අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා, එතැන තුනයි, එක සන්ධිස්ථානයක් ඒ. නිබ්බිදානුපස්සනා, විරාගානුපස්සනා, නිරෝධානුපස්සනා, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා යන තැන එක සන්ධිස්ථානයක්. ඛයානුපස්සනා, වයානුපස්සනා, විපරිනාමානුපස්සනා කියන තැන එක සන්ධිස්ථානයක්. ඊළඟට අනිමිත්තානුපස්සනා, අප්පනිහිතානුපස්සනා, සුඤ්ඤතානුපස්සනා කියන තැනට එනකොට එක සන්ධිස්ථානයක්. එතකොට දැන් දහතුනයි. දහ අටෙන් තව පහක් තියෙනවා. එතකොට ඒ පහ පස්සේ වෙන දවසක සංක්‍ෂේපයෙන් කියන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. අද දිනේ මෙයින් නවත්වන්න යි බලාපොරොත්තුව.

යෝගාවචරයන් සලකන්න ඕනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ඒ යෝගාවචරයන්ගේ ඒ තත්ත්ව අනුව, පුරුදු අනුව කර්මස්ථාන දීලා විස්තර දේශනාවන් කළා ඒ අවස්ථාවල දී. ඇතැම් විට ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය සකස් කිරීමට උන්වහන්සේ

සමහර විට දවසක් විතර මහන්සි ගත්තා. සමහර අවස්ථාවල දී පැය ගණන් ඒ වෙනුවෙන් යෙදුනා උන්වහන්සේ. සමහර තැන්වල උන්වහන්සේ දේශනා කරපු විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම මේ සූත්‍රවල සඳහන් වෙලා නැහැ. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය උපදෙස් දුන්නා කියලා තියෙනවා මිසක් මෙන්න මේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය දුන්නා කියලා නැහැ. නමුත් මේ ක්‍රම රහතන් වහනසේලා අතර දිගින් දිගට ආවා. සංගායනාවල දී පොත්වලට අඩංගු කරන්නේ නැතුව රහතන් වහනසේලා අතර ආවා ඒ උපදෙස් ක්‍රම ටික. මුලින් කොණ්ඩඤ්ඤ හාමුදුරුවන්ට, භද්දිය, වප්ප, මහානාම, අස්සජි කියන මේ හාමුදුරුවන්ට දීලා තියෙන උපදෙස් ක්‍රම, මෙන්න මේවා දුන්නා කියලා නැහැ. නමුත් උන්වහන්සේලා දන්නවා. උන්වහන්සේලාගේ ශිෂ්‍යයන් වහන්සේලාට උන්වහන්සේලා ප්‍රකාශ කළා. ඒ ශිෂ්‍යයන් වහන්සේලා ඊළඟ ඇත්තන්ට ප්‍රකාශ කළා. ඒ වගේ ම අනිත් සාරිපුත්‍ර ආදී උත්තමයන් වහන්සේලාට ලැබිච්ච ඒ උපදෙසුත්, උන්වහන්සේලා තමන්ගේ ශිෂ්‍ය අන්තේවාසිකාදීන්ට කියලා දුන්නා. ඒ අනුව ගිය විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම තමයි මේ පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ ආදියේ සඳහන් වෙලා තියෙන්නේ. ඒවායේ සඳහන් වෙන කරුණු ටිකක් ඔය ප්‍රකාශ කළේ. තව එහාට තියෙන්නෙත් ඒවා සම්බන්ධව යි. ඒ නිසා අද කල්පනා කරගන්නට ඕනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඒ විස්තාර දේශනාවට අඩංගු වන්නා වූ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමවල ටිකක් අපට මේ අහන්න ලැබුණේ. අනිත් ඒවත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අපි දැනගන්න ඕනේ. දැනගෙන ඒවා නවත්වන්නේ නැතුව ක්‍රියාවේ යොදවන්න ඕනේ. ක්‍රියාවේ යොදවලා ඥානය දියුණු කරගෙන කෙලෙස් නැති කරගෙන තම තමන් ප්‍රාර්ථනා කරන්නා වූ අන්දමට නිවන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා හැටියට මේ පින්වතුන්ට අද මතක් කරනවා.

සාධු! සාධු! සාධු!





යථා බුබ්බුලකං පස්සෙ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

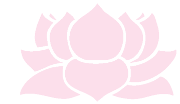
"යථා බුබ්බුලකං පස්සෙ - යථා පස්සෙ මරීචිකං
එවං ලොකං අවෙක්ඛන්තං මච්චුරාජා න පස්සතී"ති

[ම: ප: අ: 427]

විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳව මීට ප්‍රථමයෙන් කීපවතාවක් ම නොයෙක් විධියේ දේශනාවල් පැවැත්වූවා. අද දවසේ දී ත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒ විදර්ශනා ක්‍රමයක් මතුකර දීමට යි. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම රාශියක් බුද්ධ දේශනාවෙ ලැබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේට හමුවන, විනෙය්‍ය ජනයන් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන, දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, මනුෂ්‍යයන් කියන මේ සත්ත්ව කොටස් වලට ගැලපෙන අන්දමේ නොයෙක් විධියේ දේශනා පවත්වා තියෙනවා.

විදර්ශනා භාවනාව ගෙන යා යුතු ක්‍රම එකක් දෙකක් නොවෙයි, උන්වහන්සේගේ දේශනා වලට හිත යොදවන කොට අපට පේනවා විදර්ශනා ක්‍රම නොයෙක් විධියෙන් තිබෙන බව. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරන වේලාවල දී ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ තත්ත්වය ආසයානුසය ඥානයෙන් තීරණය කරගන්නව. නියම අන්දමින් ආසයානුසය ඥානයෙන් තීරණය කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ම පමණයි. අනික් මහරහතන් වහන්සේලාටත් තරමක් දුරට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. නියම වශයෙන් ආසයානුසය ඥානය ලැබෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට යි. ඒ නිසා ඇතැම් පුද්ගලයන් හික්මවීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ ම යි ඉදිරිපත් වෙන්න ඕනෙ. වෙන කෙනෙකුට ඒ කාර්යය නියම අන්දමින් සම්පූර්ණ කරන්න පුළුවන් කමක් නැහැ.

විදර්ශනා භාවනාවේ පූර්ව අවස්ථාව, මධ්‍යම අවස්ථාව, අන්තිම අවස්ථාව කියලා අවස්ථා තුනක් තියනව. පූර්ව අවස්ථාව කියන්නෙ **සීල** විශුද්ධිය සහ **චිත්ත** විශුද්ධිය දියුණු කරගත්තා වූ අවස්ථාව යි. මධ්‍යම අවස්ථාව වශයෙන් සැලකෙන්නේ **දිට්ඨි** විශුද්ධිය, **කඞ්ඛාවිතරණ** විශුද්ධිය සහ **මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන** විශුද්ධිය කියන මේ අවස්ථාවන් තුනයි. අවසාන තෙවන අවස්ථාව වන්නේ **පටිපදා ඤාණදස්සන** විශුද්ධිය සහ **ඤාණදස්සන** විශුද්ධියයි. මෙයින් **ඤාණ දස්සන** විශුද්ධිය කියන්නේ ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානයක් ලබාගන්න අවස්ථාව යි. මේ **ඤාණ දස්සන** විශුද්ධිය සැලසෙන්නා වූ ක්‍රමය නොයෙක් විධියට ලැබෙනවා. මුල් කරුණු ටික සාමාන්‍යයෙන් කාටත් කොයි ක්‍රම වලිනුත් සම්පූර්ණ කරන්න පුළුවන් වෙනවා.



සීල විශුද්ධිය:

සීල විශුද්ධිය නියම වශයෙන් සීලයෙන් ම ඇති කරගන්න ඕනෙ. නොයෙක් ක්‍රම වලින් චිත්ත විශුද්ධිය කියන එක ඇති කරගන්න පුළුවන්.

චිත්ත විශුද්ධිය:

ඇතැම් කෙනෙකුට සීල විශුද්ධිය නිසාම චිත්ත විශුද්ධිය කියන එක ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට දානමය පින්කමක් කරල, මලක් පූජා කරල, ඔය විධියේ සාමාන්‍ය පින්කමක් කළත් චිත්ත විශුද්ධිය ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ සිතේ තැන්පත් කම ඇති කරගැනීමට පුළුවන්.

බුදුගුණ භාවනාවෙන් සිතේ තැන්පත් කම ඇති කරගන්න පුළුවන්. සිතේ තැන්පත් කමය කියන්නේ දියුණු තත්ත්වයට ගිය සමාධිය යි. ඒකට ධ්‍යානයන් සමග ලැබෙන **අර්පනා සමාධිය** කියලත් කියනවා. පූර්වයේ දී ලැබෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී උපචාර වශයෙන් සිත සමාධිමත් වෙනවා. ඊටත් මුලින් ක්ෂණික වශයෙනුත් චිත්ත සමාධිය ඇති කරගන්න පුළුවන්. මේ කොයි අන්දමකින් හෝ හිතේ සමාධියක් ඇතිකර ගැනීම චිත්ත විශුද්ධිය යි. චිත්ත විශුද්ධියක පිහිටීමට අර විධියෙන් තමන්ගෙ සීලය ආවර්ජනා කරල එයින් ප්‍රීතිය ඇති කරගන්න ඕනෙ. ඒ ප්‍රීතිය

නිසා පස්සද්ධිය ඇති වෙනවා. පස්සද්ධිය නිසා සුඛය ඇති වෙනවා. සුඛය ඇති කෙනාට "**සුඛිනො චිත්තං සමාධියති**" කියන විධියට චිත්ත සමාධිය ඇති වෙනවා. ඒ නිසා සීලයත්, සුඛයත් සමාධියට උපකාර වෙනවා. බුදුගුණ භාවනාවත්, මෛත්‍රී භාවනාවත් උපකාර වෙනවා. යටත් පිරිසෙයින් හොඳින් දානයක් දී ඒ ගැන කල්පනා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, "මේ විධියෙ උත්තම පුන්‍යක්ෂෙත්‍රයකට යි අපේ මේ දානමය පින්කම පැවැත්තුවේ" කියා ඒ දානය පිළිබඳව නියම අන්දමින් සලකන්නා වූ අවස්ථාවෙ දී ඒ පින්වතුන්ට ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය, පස්සද්ධිය, සුඛය, සමාධිය කියන මේවා ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඔය විධියේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. මේ කොයි කොයි ක්‍රමයෙනුත් සමාධිය ඇති කරගන්න පුළුවන්.

දිට්ඨි විශුද්ධිය:

යම් සංස්කාර ගොඩකට හිත යොදල ඇතිකර ගන්න පුළුවන් දිට්ඨි විසුද්ධිය කියන එක. අර සමාධියෙන් යුක්තව සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී, නාම-රූප ධර්මයන් පිළිබඳව ආත්ම දෘෂ්ඨිය නැති කරගෙන "මේ **නාමය** යි. මේ **රූපය** යි. මෙයින් එහා සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නැහැ." කියල අර සමාධිමත් හිතට මෙය එක්තරා ඥානයක් වශයෙන් පහළ වෙන්න ඕනෙ. ඒ ඥානයක් වශයෙන් පහළ වුනා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ ඥානයට බාධක ව සිටියා වූ කෙලෙස් කොටසක් තදංග වශයෙන් අයින් වෙන්න ඕනෙ.

සාමාන්‍යයෙන් "මේක නාමයයි, මේක රූපයයි" කියල සැලකීම් මාත්‍රයෙන් ම නොවෙයි මේ දිට්ඨි විසුද්ධිය ඇති වෙන්නේ. ඒක අර විධියෙ එක්තරා ශක්තිමත් සමාධියක් උඩ ඉඳගෙන සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කිරීමේ දී ස්ථිර වශයෙන් හිතේ ඇතිවන පැවැත්ම පිළිබඳ ඥානය යි. එතකොට ඒ ඥානය සාමාන්‍යයෙන් බලන විට ලක්ෂණ දහයකින් විතර යුක්ත වෙන්න ඕනෙ. මේක පුංචි එකක් නොවෙයි. දිට්ඨි විසුද්ධිය පිරිහෙන්න නොදී, ඒක උඩම ඉඳගෙන තවත් එහාට භාවනා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී **කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධිය** සැලසෙනවා. ඒකත් එක්තරා ඥානයක් හැටියට යි සැලකෙන්නේ. අර සමාධිය, චිත්ත

විශුද්ධිය යි. දිට්ඨි විශුද්ධියත් සමග යි කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධිය ලැබෙන්නේ. ඇතැම් විටක දිට්ඨි විශුද්ධිය යි කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධිය යි කියන මේ දෙකම එකට සැලසෙනවා. **පච්චයපරිග්ගහ ඤාණය** කියල සඳහන් වෙන්නෙ හේතුඵල වශයෙන් මේ සංස්කාර ධර්මයන් සියල්ල වැටහෙන්නට පටන් ගැනීම යි. ඒක ඥානයක්. ස්ථිර ඥානයක්. ඒ ඥානය වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒකට බාධක වශයෙන් තිබිච්ච කෙලෙස් රාශියක් අයින් වෙන්න ඕනෙ.

ඇතැම් විටක මේ දිට්ඨි විශුද්ධිය යි කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධිය යි කියනු ලබන මේවා වුනත් හැම කෙනෙකුට එක විධියකට ඇතිවෙන්නේ නෑ. හැම කරුණකින් ම මේවා ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙන්නෙත් නැහැ. සමහරුන්ට නියම අන්දමින් සමාධිය ඇති වුනාට පස්සේ දිට්ඨි විශුද්ධි කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධි කියන දේවල් පහළ නොවී නතර වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. එබඳු අවස්ථාවක දී අර භාවනා ක්‍රම වෙනස් කරන්න ඕනෙ. බොහෝ විට එහෙම කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී නියම අන්දමට වැටහෙන්නෙ නැත්නම්, සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒ සංස්කාර වශයෙන් අරමුණු කරන්නා වූ කර්මස්ථානය වෙනස් කරන්න ඕනෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේට හොඳට පේනව එය වෙනස් කළ යුතු තැන. සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ බොහෝ කාලයක් කර්මස්ථාන කියා දී ඒවා පිරිසිදු කර කෙනෙකුට භාවනාවට උපදෙස් දුන්න. නමුත් ඔහුට නියම ප්‍රතිඵල ගන්න බැරිවුණා. නියම තත්ත්වයකට සමාධියක් ගන්න බැරිවුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට පැමිණවීමෙන් පස්සේ උන්වහන්සේට එක දවසකින් ඒක උන්වහන්සේ ළඟ තිබුන දෙයක් දුන්න වගේ අරන් දෙන්න පුළුවන් වුණා. මොක ද? අර පුද්ගලයන්ට ගැලපෙන අන්දමට කර්මස්ථානයට හිත යොමුකරවන්න උන්වහන්සේට පුළුවන්. ඒ නිසා, බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් මේ කාලයේ උපදෙස් ලැබීමට නැති නිසා, අපි කර්මස්ථානය මාරුකරන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ නොයෙක් අවස්ථාවල දී ඒ විධියෙන් කලින් කල කර්මස්ථාන නවත්වා "මෙන්න මේක කරන්න" කියලා. කර්මස්ථානය මාරු කරල දීල තියෙනවා.

මෙන්න මේ දැන් ප්‍රකාශ කළ ගාථාව ඒකට හොඳ නිදර්ශනයක්. **මරීචිකම්මට්ඨානක** භික්ෂූන් වහන්සේලා අරමුණු කරගෙන දේශනා කරපු ගාථාවක් ඒක. උන්වහන්සේලා දියුණු අන්දමින් භාවනා කළ ඇත්තො. නමුත් ඒ ඇත්තන්ට ප්‍රතිඵල ලැබුනෙ නැහැ. එන ගමනේ දී ඒ ඇත්තන්ට එක්තරා අරමුණක් හමු වුණා.

දිය බුබුළු, වගයක් පෙනුනා. මේ දිය බුබුළු සම්බන්ධව ඒ ඇත්තන්ට හිතට ඒක හොඳට වැටහුනා. පැරණි පුරුද්දක් ඊට හේතු වුනා. පැරණි පුරුදු අනුවයි කර්මස්ථාන බොහෝ විට පැහැදිලිව පේන්නෙ, වැටහෙන්නේ. කර්මස්ථාන කියන්නේ යම්කිසි සංස්කාර කොටසක්, මොන යම් අන්දමේ හෝ සංස්කාර කොටසක්. අහවල් කොටස යි කියල නියම කරන්න බැහැ. එහෙම උවමනා කරන්නේ නැහැ. ඇතැම්විට කෙස් ගහක් වෙන්න පුළුවනි. ඇතැම් විට හිස් කබලක්, දත් ඇටයක්, මලක්, එහෙමත් නැත්නම් යම්කිසි සිදුවීමක් වෙන්න පුළුවනි. මේ ඇත්තන්ගේ පෙර සිත යොදාපු යම්කිසි පුරුද්දක් අනුව අර දිය බුබුළු පිළිබඳ හිත ඇදිලා ගියා. වතුරේ ඇතිවන දිය බුබුළු දක්කාම ලස්සනට වැටහෙනවා. හොඳට වීදුරු කුඩුවක් වගේ පෙනෙන දිය බුබුළ දිහා පැරණි පුරුද්දක් අනුව ආශාවෙන් වගේ බලනවා. බලනකොට ඒ ආශාව බිඳගෙන මේක නැතිවෙලා යනවා, බිඳිලා යනවා. බිඳිලා යනකොට ම අර ආශාව කැඩිලා ගිහිල්ල, **"ලස්සනට තිබුණදේ නැති වුණා නේද?"** කියල ඔන්න හැඟීමක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ විධියට කර්මස්ථානයකට හිත යොදන්න පුළුවන්.

වතුරේ දිය බුබුළක් ඇතිවෙන්නේ කරුණු කීපයක් එකතු වෙලයි. මතුපිට ජලය තියෙන්න ඕනෙ. ඒකට දියබිඳු වැටෙන්න ඕනෙ. ඒකට අර යම්කිසි ද්‍රව ජාතියක් එකතු වෙන්න ඕනෙ. ඒ එක්කම ඒකට වායු ධාරාවකුත් ඇතුළු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ වායු ධාරාවේ බලයෙන් අර දිය බුබුල නියම අන්දමට හිටිනවා. ඒ විදියේ එකක් බලල පුරුදු කෙනෙකුට මේකෙ ලස්සනයි කියලා හිත ඇද ගැනීමක් තියෙනවා. හිත ඇද ගත්ත තරමට මේක බිඳෙන කොට හිත අනික් පැත්තට හැරෙනවා. එතකොට ආශාව කැඩිලා යනවා. 'මේ තරම් ලස්සනට තිබුන දේ කැඩුන නේද?' කියල සංවේගයක් ඇති වෙනවා. දැන් ඔහොම ලස්සනට තිබුණ රූපයක් විරූප වෙන කොට එතැන දී ම සංවේගය ඇති වෙනවා. එවිට කර්මස්ථානයකට හිත යොදන්න පුළුවන් වෙනවා.

මිරිඟුවත් එහෙමයි. මිරිඟුව කියන එක ඈතට පේන දෙයක්. ඈත ඉඳල බැලුවහම ඒක බොහොම ලස්සනට පේනවා. අව්ව තදින් වැටුන ග්‍රීස්ම කාලයක ඈත ඉඳල බලනකොට මේ මිරිඟුව රැල්ල ගහන්නා වගේ, වතුර ගොඩක් වගේ වැටහෙනවා. එහෙම බලනකොට බොහොම රමණීය කමක් වැටහෙනවා. නමුත් එතැනට ගියාම ඒක නැහැ. මිරිඟුව කියන එකේ තත්ත්වය එහෙමයි. අරකට හිත යොදාගෙන ඉන්න කොට ඒ යොදාපු හිත ඒ එක්කම අනිත් පැත්තට හැරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතැන දී ඇති වෙන්නෙ සංවේගයක්. ආශාවක්, බැඳීමක් ඇති කරගත්තු වස්තුවෙහි බිඳීම, නැතිවීම පේන කොට බලවත් සංවේගයක් ඇති වෙනවා. ඒ සංවේගය කර්මස්ථානයකට යොදනවා. මෙන්න මේ ශරීරයත් අන්න ඒ විධියෙන් බලන්න ඕන. එතකොට, **"යථා බුබ්බුලකං පස්සෙ"** බුබුළ දිහා යම් විධියකට බලවා නම්, ඒකෙ සත්‍ය තත්ත්වය අනුව බලනවා නම්, ඒ වගේම **"යථා මරීචිකං"** මිරිඟුවක් දිහා ඇත්ත ඇති හැටියට බලනව වගේ බලනව නම් ඒවායෙහි වටිනාකමක් පේන්නේ නැහැ.

"එවං ලොකං අවෙක්ඛන්තං මච්චුරාජා න පස්සති", මෙතැන දී තමන්ගේ ආත්ම භාවයට යි ලෝකය කීවේ. තමන්ගේ ආත්ම භාවයට අර හිත යොදනවා. අර දිය බුබුළ බිඳීමෙන් ඇති වුන සංවේගය පිට, මිරිඟුව දිහා බලලා ඒකෙන් ඇති වුන සංවේගයෙන් යුක්ත ව හිත යොදවනවා මේ ලෝකේ දිහාට. සාමාන්‍යයෙන් ලෝකය කියල කථා කරන්නෙ මේ සත්ත්වයන් වාසය කරන ස්ථානයට යි. මෙතැන මේ කියන්නෙ තමාගේ ආත්ම භාවය, තමන්ගේ ජීවිතය, දෙස බලන්න යි. **"එවං"** ඒ විධියට නිස්සාර වශයෙන්, දිය බුබුළක් වශයෙන්, මිරිඟුවක් වශයෙන් මේ ආත්ම භාවය දෙස බලන්නා වූ තැනැත්තාව **"මච්චුරාජා න පස්සති"** මරණය නො දකී.

එතකොට ඒ ඇත්තාට මරණය දකින්න සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. එහෙම නැත්නම් මරණයට ඒ ඇත්තාව දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. තේරුම මොකක්ද? එබඳු කෙනෙකුට මරණය සිද්ධවෙන්නෙ නැහැ කියන එක යි.

දැන් මේකෙ අර මුලින් කියපු පිළිවෙලට මේ දේශනාවෙන් අන්තිමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අඟවන්නෙ කුමක් ද? මරණය පැමිණෙන්නෙ නැත්තෙ කාට ද? ලෝකයේ ඉන්න මනුෂ්‍යයන් කාටත් මරණය පැමිණෙනවා. මිනිසුන්ට මරණය පැමිණෙනවා. දෙවියන්ට, බ්‍රහ්මයන්ට, තිරිසන් සත්ත්වයින්ට මරණය පැමිණෙනවා. කාටද මරණය පැමිණෙන්නේ නැත්තේ? රහතන් වහන්සේට මරණයක් නැහැ. උන් වහන්සේ මැරෙන්නේ නැහැ. පිරිනිවන්පානවා. "**පිරිනිවන්පානවා**" කියන වචනය යි "**මරණය**" යි කියන වචනය යි. දෙක අතරේ ලොකු වෙනසක් තිබෙනවා. බරපතල වෙනසක් තිබෙනවා. මරණය කියන්නේ ජීවිතය නිරුද්ධ වෙලා තවත් තැනක උප්පත්තියට සුදුසු වීම. දිගින් දිගට ම වෙන සිද්ධියක් ඒක. රහතන් වහන්සේ ගේ ජීවිතය අවසන් වීම මරණයක් නොවෙයි. උන්වහන්සේට කිසිම මරණයක් නැහැ. මේ සංස්කාරයන්ගේ නිවීම යි උන්වහන්සේට ලැබෙන්නේ. සංස්කාර සියල්ල ම නිවෙනවා. ලෝකයේ ඉන්නා තුරු සිද්ධවෙන්නෙ දැවි දැවී ඉදීම යි. නොයෙක් ක්‍රම වලින් දැවෙනවා. ජාති ජරා මරණ සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් කියන ඒවා එකක් එකක් පාසා කල්පනා කරන්න ඕනෙ. දැන් මෙතන අන්තිමට ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ මරණ දුක සම්බන්ධව යි. මීට ඉස්සෙල්ලා කෙනෙකුට ලැබෙන දුක් ගොඩක් තියෙනවා. මීට කලින් දුක් ගොඩකට යටවෙල තිබිල අන්තිමට යි සත්ත්වයෙකුට මරණය පැමිණෙන්නේ. අන්තිමට දුක පෙන්වල යි උන්වහන්සේ මේ දේශනාව අවසන් කරන්නේ. මේ මරණය ලබන්න ඉස්සර වෙලා ලොකු දුක් ගොඩක් විඳල යි සත්ත්වයා මරණයට පැමිණෙන්නේ. සත්‍යයක් වශයෙන් නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන ලොකුවට ම පෙන්නුවේ සත්ත්වයන්ට දැනෙන මරණය

කියන දුක බොහොම අමාරු එකක් බව යි. ජීවත්වෙන එක්කෙනා මරණයට නිතරම බය යි. ඇතැම් විට "**මරණය**" කියන වචනයටත් බොහොම දෙනා බය යි. අපි දන්නවා ලොකු වස්තුව තිබෙන මහ ධනවත් සමහර උදවිය ඉන්න බව. මරණය සම්බන්ධව කථා කරනවටත් ඒ අය සතුටු නැහැ. ඒ මොක ද? අර මහා ධනස්කන්ධය අතහැරල යන්න සිද්ධ වෙනවනෙ. ඒක මතක් කරනවටත් සතුටු නැහැ. ඒක ඇහෙන්න නැතිවෙන්න යි සමහරවිට ඔවුන් කථා කරන්නෙ.

මරණ පොළවල්වල දී මරණය සම්බන්ධව ධර්මය දේශනා කරන විට ඒක අහගන්නෙ නැතිව වෙනත් කතාවල් කරන උදවිය ඉන්නවා. මහ ධනවත් උදවිය වුනත් ඒ තරම් මරණයට භය ගතියක් ඔවුන්ට තියෙන්නෙ. අහන්නවත් සතුටු නැහැ. ඒ තරම් ම මරණයට බය යි. ඊට ඉස්සෙල්ල යි ජාති දුක්ඛය ඇති වෙන්නේ. ඒවට බය නැත්තෙ ඒව මතක නැති කරගෙන, ඒවා හිතින් යට කරගෙන සිටින නිස යි. ප්‍රබල ම දුක, උපතින් ම ලැබෙන ජාති දුකයි. ඒකයි බරපතල ම දුක. ඒ දුක ලැබුණ නිස යි ඉන් මෙහාට තියෙන්නා වූ මේ දුක්ගොඩ ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ. මේ දුකට යි භයවෙන්න ඕන. ජාති දුක කියන්නෙ උප්පත්ති අවස්ථාවෙ ලැබෙන දුක. ඒ අවස්ථාවේ දී පමණක් නොවෙයි, මව් කුසක හෝ යම්කිසි වෙනත් තැනක උප්පත්තියක් ලැබුණා නම් ලැබුණ වෙලාවෙ සිට ම, පිළිසිඳ ගැනීමේ අවස්ථාවේ පටන් ම, දුක් ගොඩක් අත්විඳිනවා.

පිළිසිඳෙන අවස්ථාවේ පටන් ගත කරන්නා වූ කාලය තුළ දුක් ගොඩක් දැනෙනවා. බිහිවෙන්නා වූ අවස්ථාවෙත් බිහිවෙලා ලෝකයට පහළ වුනා වූ අවස්ථාවෙත් කලින් නො තිබුණ මහා දුක් ගොඩක් ඇති වෙනවා. අමාරුවෙන් විඳගන්න තිබෙන දුක් ගොඩක් ඇතිවෙනවා.

අර සුළඟත් එක්ක එකතුවෙලා දූවිලි ගොඩක් නාහෙන් ඇතුළු වෙනවා හුස්ම ගන්න කොට ඒක ඉවසන්න බැරුව තමයි පොඩි උන් කෑගහන්නේ. පොඩි එකාට ඒ අවස්ථාවේ දී නැගිටින්න බැහැ. අමාරුවක්

කියා ගන්න බැහැ. බඩ ගින්නක් කියා ගන්නත් බැහැ. මොනම දෙයක්වත් කරගන්න බැරුව කොච්චර දවස් ඉන්නව ද? හැරෙන්න පෙරලෙන්න බැරුව ඒ වගේ දුක් ගොඩකයි සිටින්නේ. මේව හිතල බලපුවහම මරණ දුකට වඩා දුක් ගොඩක් එතැන තියෙන්නෙ. ඒ විධියට බොහෝ කාලයක් ගත කරන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ ජරා දුකට පැමිණෙනවා. ව්‍යාධි දුකට පැමිණෙනවා.

ලෙඩට පැමිණියා ම කොයි තරම් දුක්වෙනව ද? මේ දුක් ඔක්කොම ඉක්මවලයි මරණ දුකට යන්නේ. ව්‍යාධි දුක, ජරා දුක, මේවායින් පෙළෙන ඇත්තො අපි දක්කනෙ නොයෙක් තැන්වල. අපි දැක්ක ජරාවෙන් පෙළෙන උදවිය, ව්‍යාධියකින් පෙළෙන උදවිය සිහියක් නැතිව කෑගහන හැටි. අර ලෙඩ ඇති වුනාම සිහියක් නැහැ. ඒ වාගේ ම ජරාවෙන් පෙළෙන අවස්ථාවේ දී ත් කිසි සිහියක් නැතිව දඟලනවා. ව්‍යාධියකින් පෙළී මරණයට පත්වෙන කෙනෙක් මම දැක්ක. ඒ අවස්ථාවේ දී මට ඇතිවුන සංවේගය කියන්න බැහැ. තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේ නමකුත් මාත් රොහලේ ඉන්න අවස්ථාවේ දී, මා ඉදිරිපිට දී ම ඒ භික්ෂූන් වහන්සේට ලොකු අමාරුවක් හැදුනා. බෙහෙත් විද්දා. බෙහෙත් වගයක් විදල වහල තිබ්බ. හොඳටම අමාරුයි. ටික වෙලාවක් ගියාට පස්සෙ මේ තරුණ භික්ෂුව දඟලන්න පටන් ගත්තා, අර වහල තිබුන ඒව ඔක්කොම එහාට මෙහාට කරල දඟලනවා, දඟලනවා. පුදුම අන්දමේ දඟලිල්ලක්. මේ මරණය සිද්ධකර ගැනීමට කොයිතරම් මහන්සියක් ගන්නවද කියන එක මට තේරුණා. පුදුම අන්දමේ මහන්සියක් අරන් තමයි අන්තිමේ දී හෝස් ගාලා නැතිවෙලා ගියේ. පුදුම අන්දමේ දුකක් මට ඒ වෙලාවේ පෙනුනේ.

මේ මරණ දුක, ඔය විදියෙ නොයෙක් අන්දමේ දුක් විඳලා තමයි මරණයට පැමිණෙන්නෙ. ඊට ඉස්සරවෙලා අර ජරා දුක, ව්‍යාධි දුක ඇති වෙනවා. බොහෝ දෙනාට මේ මරණ දුක කියන එක මතක නෑ. නමුත් සත්ත්වයන් මරණ දුකට බොහොම බය යි. මේ භය ඇති කරන මරණ දුක පෙන්වල යි, බුදුරජාණන් වහන්සේ, මේ තරම් භය උපදවන, කථා කරන විට අහන්න අසතුටු වෙන මේ මරණයෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් ක්‍රමය මෙන්න මේක යි කියල වදාළේ. මේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය එතකොට කාය භාවනා ක්‍රමය යි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මේකට අඩංගු වෙනවා. විදර්ශනා භාවනාව මෙහි සම්පූර්ණයෙන් ම අඩංගු වෙනවා. මේ දේශනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූයේ උදයබ්බය ඥානයේ පටන් එහා ඥාන පරම්පරාව ලැබෙන හැටියි. විදර්ශනා භාවනාව කරන්නා වූ අවස්ථාවෙ දී දිය බුබුළු වගේ මේ ශරීරය වැටහෙන අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඥාන පෙළ නො කැඩී දිගට පවතින විට, ඒ අවස්ථාවේ දී ම, දියුණුවෙන් පවතින සමාධිමත් සිතට මේ සංස්කාරත්, තමන්ගේ ශරීර කූඩුව, එහෙම නැත්නම්, තමන් භාවනාවට ගත්තු කර්මස්ථානය, පැතිරිලා, දික්වෙලා, විස්තාරයට පැමිණිල, බුබුළු දාන්න වාගේ වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඒක උදයබ්බය ඥානය ලැබෙන අවස්ථාව යි.

සාමාන්‍යයෙන් මෙතන මේ ශරීරය නමැති ලෝකය දිය බුබුළක් වගේ සලකන්නය කියල කීවා ම අපට තවත් අදහසක් ගත හැකි යි. වෙන තැන්වල බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ උපමා කීපයක් පෙන්වනවා. පඤ්චස්කන්ධයට සම්බන්ධ කරල උපමා පහක් පෙන්නුම් කළා.

"ඵෙනපිණ්ඩූපමං රූපං - වෙදනා බුබ්බුලූපමා
මරීචිකූපමා සඤ්ඤා - සංඛාරාකදලූපමා"

(සං. නි. 3/244)

කියලා ඔය විදියට දේශනාවක් කළා. එතැන සඳහන් වෙන කොටස් දෙකක් මෙතන සඳහන් වුණා.

"**වෙදනා බුබ්බුලූපමා**" පඤ්චස්කන්ධයෙන් වේදනාව වැටහෙන හැටියි ඒ. එතකොට වේදනානුපස්සනා භාවනාවට හිත යොදා ගෙන ඉන්න කෙනෙකුට මේ භාවනා ක්‍රමය හොඳට අල්ලනවා. වේදනාව බුබුළකට සමානව සලකන්න කියලයි උන්වහන්සේ වදාළේ. බුබුළයි වේදනාවයි දෙක සමාන යි. සමාන කරන්න පුළුවන්. අතන කරුණු හතරක් නිසා බුබුළක් ඇතිවෙනවා. වේදනාවත් ඇතිවෙන්නෙ කරුණු හතරක් අනුව යි.

වේදනා ඇතිවෙන කරුණු හතර නම් **රූපය, චක්ඛුව, චක්ඛු විඤ්ඤානය සහ චක්ඛු සම්ඵස්සය යි.** ඇසට රූපයක් හමුවෙනවා. එතකොට චක්ඛු විඥානය ඇතිවෙනවා. ඵස්සය නිසා වේදනාව ඇතිවෙනවා. චක්ඛු විඥානයයි, රූපයයි, චක්ඛුවයි යන තුන ඇතිවෙන කොට ඵස්සය ඇතිවෙනා. වේදනාවත් අර විධියට කරුණු හතරක් නිසා ඇතිවෙනවා. ඒ වගේම වේදනාවේ දී සුඛ වේදනාවත් බොහොම හොඳට තමන්ගේ හිතට ගැනෙනවා. දිය බුබුල නැතිවෙන්න වගේ ම, මේ හොඳට ඇතිවෙච්ච සුඛ වේදනාවත් නැතිවෙනවා. එතකොට බුබුළ නැති වුනාම අනිත්‍ය හැඟීම ඇති වුණා වගේ ම සුඛ වේදනා ඇති වුන අවස්ථාවේ දී ත් ඒක නැතිවීම සමග ම අනිත්‍ය ලක්ෂණය සලකන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට මේ සුඛ වේදනාවයි දුක්ඛ වේදනාවයි කියන දෙකයි ප්‍රකටව දැනෙන්නෙ. නමුත් උපේක්ඛා වේදනාව වැඩිය ප්‍රකට වෙන්නේ නැහැ. ඒකත් සලකන්න පුරුදු වෙන්න ඕන.

වේදනාව සලකන්නා වූ යෝගාවචරයන් සුඛ වේදනා - දුක් වේදනා දෙක හොඳට හිතට ගන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් උපේක්ඛා වේදනාව, මධ්‍යස්ථ වේදනාව, සලකනවා මදි. වේදනාව සම්බන්ධ සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් තියනවා. **චක්ඛුසම්ඵස්සජ වේදනාව, සොතසම්ඵස්සජ වේදනාව, ඝානසම්ඵස්සජ වේදනාව, ජිව්හාසම්ඵස්සජ වේදනාව, කායසම්ඵස්සජ වේදනාව, මනොසම්ඵස්සජ වේදනාව** කියා හය විධියකට වේදනාව ඇතිවෙනවා.

හිතල බලන්න, හොඳට හිත යොදන්න. ඇහැට රූපයක් හමුවෙනකොට සිදුවෙන්නෙ කුමක්ද? චක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වීම යි. චක්ඛුව කියන්නෙ චක්ඛු ප්‍රසාදය යි, පැහැදිලි ගතිය යි. ඒ පැහැදිලි ගතියෙහි මේ රූපය පිළිබිඹු වෙන්නෙ. එසේ පිළිබිඹු වෙනකොට චක්ඛු විඤ්ඤාණය සැලසෙනවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණය කියන සිත පහළ වෙනවා. අන්න එතැන දී "**තිණ්ණං සංගති ඵස්සො**" යනුවෙන් දේශනාවක් තියෙනවා. මේ කරුණු තුන එකතු වීම නිසා ඵස්සය ඇතිවෙනවා. ඵස්සය කියන්නෙ හැපීම. ඒක ලොකු හැපීමක් නොවෙයි. එකට බැඳීම වගේ එකක්. එතකොට රූපය චක්ඛු ප්‍රසාදයට ඇතුළු වෙන කොට

චක්ඛු විඤ්ඤාණය ඇතිවුණා. ඒ චක්ඛු විඤ්ඤාණය හා සමග ඵස්සය ඉපදුනා. "**ඵස්ස පච්චයා වේදනා**"; යම්කිසි තැනකට ඵස්සය ඇති වුණා නම් ඒක ප්‍රත්‍යය කරගෙන ඇතිවෙනවා වේදනාවක්. එතකොට අන්න රූපය දැක්ක, දකින කොට ම ඵස්සය ඇති වුණා. ඵස්සය එක්ක ම ඇති වුනේ මොකක් ද? වේදනාව ඇති වුණා.

යෝගාවචරයා ඔය වේදනාව සලකනව ද? බොහෝවිට සලකන්නෙ නැහැ, අතහැරල නිකං ඉන්නවා.

නමුත් යෝගාවචරයා වේදනාව සලකන්න ඕනෙ. එතැන වේදනාව කියන්නෙ දුකක් විඳීම ම නොවෙයි. ඇස සම්බන්ධ කරගෙන, රූපය අරමුණු කරගෙන විඳීමක් ඇතිවෙනවා. ඔය විඳීම තමයි වේදනාව කියන්නෙ. ඒ විඳීම මධ්‍යස්ථ වශයෙන් විඳිනවා. සුඛ වශයෙන් විඳිනවා. දුක් වශයෙන් විඳිනවා. මෙන්න මේ විඳීම අප්‍රකට යි. ඒක ප්‍රකට කරල සලකන්න ඕනෙ. කනට ශබ්දයක් ඇහෙනවා. ඒ ඇහෙන කොටත් සෝත ප්‍රසාදයට (කනේ තිබෙන පැහැදිලි ගතියට) අර ශබ්දය ඇතුළු වෙනවා. එතකොට ම සෝත විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. සෝතය යි, සද්දය යි, සෝත විඤ්ඤාණය යි තුන එකතු වෙනකොට සෝත සම්ඵස්සය ඇතිවෙනව. සෝත සම්ඵස්සය නිසා විඳීම ඇතිවෙනවා. අන්න ඒ වේදනාවත් සලකන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ.

නහයට යම්කිසි ගඳ සුවඳක් දැනෙනවා. ඒ අවස්ථාවේ දී ඇතිවෙන්නෙ ඝාණ විඤ්ඤාණය. ඒ ඝාණ විඤ්ඤාණය සමග ඇති වෙන්නෙ ඵස්සය. ඒ ඵස්සය සමග වේදනාව ඇතිවෙනවා. ඒ විඳීමත් යෝගාවචරයා තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒ ගඳ, සුවඳ දැනෙන කොට විඳීම දැනගන්න ඕන. වේදනාව සළකන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් දැනීම මදි.

ඊළඟට **ජිව්හාව:** දිවට රසයක් දැනෙනවා, ඒ දැනෙන කොට ම අන්න ජිව්හා විඤ්ඤාණයත් ඵස්සයත්, ඵස්සය එක්ක ම වේදනාවත් රස විඳීමත් සිදුවෙනවා. ඒක නම් හොඳට ප්‍රකට වෙනවා.

ඊළඟට කයට **ඵොට්ඨබ්බය** දැනෙනවා. ඒ නිසා ඵස්සය ඇතිවෙනවා. ඵස්සයෙන් වේදනාව ඇතිවෙනවා.

ඊළඟට මනසට ධර්මාරම්මණ ළංවෙනවා. ඊළඟට මනො විඤ්ඤාණයත් මනො සම්ඵස්සයත් ඒ නිසා මනො සම්ඵස්සජ වේදනාවත් ඇතිවෙනවා.

මෙන්න මේ විධියට හය ආකාරයකට වේදනා පහළ වෙනවා. ශරීරය ගැන හිතන කොට හය පැත්තකින් බුබුළු මතුවෙන දෙයක් වශයෙන් හිතන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. ඔය වේදනා බුබුළු හය පැත්තකින් ඇතිවෙන්නෙ හරියට විදුලි බුබුළු ඇති වුණා වගේ. හය පැත්තකින් ඇතිවන බුබුළු දිහා කල්පනා කර බැලුවහම අන්න ඒ වගෙයි වේදනාව ඇතිවන විධියත්.

ඉතින්, මේ හය ආකාරයකින් ඇතිවෙන මේ වේදනාවල් එකක් නොහැර සලකන්න පුරුදු වෙනව නම් අන්න විදර්ශනාව ඒ හරියේ දී හොඳට දියුණු යි කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ අවස්ථාවෙ දී අත් නොහැර වේදනාවල් සලකන්නා වූ කෙනෙකුට ඒකෙ අනිත්‍යතාවත් හොඳට වැටහෙනවා, දුක්ඛතාවයත් වැටහෙනවා, අනාත්මතාවත් වැටහෙනවා. මේ ත්‍රිලක්ෂණය ම හොඳට වැටහෙන අවස්ථාවේ දී විදර්ශනාව මුදුන්පත් වෙනවා. එතකොට **"වේදනා බුබ්බුළූපමා"** කියාපු කාරණාව යි ඔය කිව්වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන වදාළේ **"යථා බුබ්බුළකං එසෙස"** කියන විදියට බුබුළු බලන්නාක් මෙන් මේ ශරීරයේ තියෙන වේදනා රාශිය හොඳට සලකා බලන්න කියල යි. මේවා නියම අන්දමින් බලතොත් මේ මරණයෙන් නිදහස් වෙන්න පුලුවන් කියලා උන්වහනසේ වදාළා. රහත්වීම ලබාගන්න, අර්හත් මාර්ගය ලබාගන්න, පුළුවන් බව වදාළා.

"මරීචි" (මිරිඟුව), මිරිඟු උපමාව පෙන්වූයේ සංඥාවට යි. සංඥාව කියන එක හැඳිනීම. ඒ හැඳිනීම භයානක දෙයක්. අපි බොහොම හොඳ දෙයක් හැටියට සැලකුවට සංඥාව භයානක යි. ඒ ඒ පුද්ගලයන් නො පිට පෙරළන්න, මිත්‍යාදෘෂ්ටියට හරවන්න හැකි ඔයිට වඩා දෙයක් ඇත්තේ නැහැ.

මිත්‍යා සංඥාවට හැරුනොත් එහෙම, ඒ මිත්‍යා සංඥාව දියුණු උනායින් පස්සේ, ඒක මහා දෘෂ්ටියකට හැරෙනවා. ඒ සංඥාව

කියන්නෙ; රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා වලට යි. ඔය විධියට සංඥාවල් තියෙනවා. ඔය සංඥාවල් කියන්නෙ හැඳිනීම්වලට යි. හය ආකාරයකට හැඳිනීම් ඇතිකර ගන්නවා.

"පඨවිං පඨවිතො සඤ්ජානාති. පඨවිං පඨවිතො සඤ්ඤත්වා පඨවිං මෙති මඤ්ඤති. පඨවිතො මඤ්ඤති. පඨවියා මඤ්ඤති. පඨවිං අභිනන්දති"

ඔය විධියේ දේශනාවක් මූලපරියායෙ උගන්වල තියෙන්නෙ. මිත්‍යා දෘෂ්ඨියකට මේ සඤ්ඤාව මුල්වෙන හැටි උන්වහන්සේ උගන්වල තියෙන්නේ.

එතකොට **"පඨවිං පඨවිතො සඤ්ජානාති"** අර හැඳිනීම සංඥාවක් බවයි මෙතන කීවෙ. පඨවි කියන මේ දේවල් පිළිබඳව ඒ ඒ තත්ත්වයෙන් සංඥාවන් ඇති කරගත්තා. සංඥාව ඇති කරගත්තේ 'මම' කියලා 'මගේ' කියලා, 'මගෙ ආත්මය' කියලා. ඔය විධියට දෘෂ්ටියත්, මානයත්, ආශාවත් සමග යි මේ සංඥාව ඇතිවෙන්නෙ. ඒ විධියෙ දිගට ම ඇතිකර ගත්තාම, මේ ඇති කරගත්තු සංඥාව සාමාන්‍ය සංඥාවක් නො වෙයි, විපරීත සංඥාවක්. **සඤ්ඤා විපල්ලාසය** කියල කථා කරන්නෙ ඒක යි.

සඤ්ඤා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාසඃ පළමුව ඇතිවෙන්නෙ මේ සංඥා විපල්ලාසය යි. මේ සංඥා විපල්ලාසය චිත්ත විපල්ලාසයට හේතු වෙනවා. එතකොට ඔහු මහා මිත්‍යා දෘෂ්ටික පුද්ගලයෙක් වෙනවා. එබඳු තත්ත්වයකට හැරෙන්න හේතුව මේ සඤ්ඤාව යි. මේක නියම අන්දමින් සලකනවා නම් මිරිඟුවක් වශයෙන් සලකන්න ඕන. මිරිඟුව දිහා ඈත ඉඳලා බලන කොට මෝඩයො නම් කල්පනා කරනව ඒක බොහොම ලස්සන යි කියලා. සමහර මුවන් වතුර කියල කල්පනා කරගෙන මිරිඟුව පස්සෙ දුවනවා කියනවනෙ. දුවන්න දුවන්න මිරිඟුව එහාට එහාට යනවා. ඉතින් වෙහෙස පමණයි ඇතිවෙන්නේ.

අන්න ඒ විධියෙ ඒ මිරිඟුවට රැවටුනොත් අර මිත්‍යා දෘෂ්ටියට වැටෙන්නට සිද්ධ වෙනවා. සංඥා නමැති මිරිඟුවට රැවටුනොත් මිත්‍යා දෘෂ්ටියට වැටෙන්න සිදුවෙනවා.

ඒ නිසා සංඥාව ඇති වුන අවස්ථාවෙ ඒක අර මිරිඟුවක් වශයෙන් සලකන්න පුරුදුවෙන්න ඕන. මේ රූපය කියන සඤ්ඤාව නියම වශයෙන් සලකන්න ඕන.

රූපය නැතිවන දෙයක්. මේක රුප්පන ලක්‍ෂණයෙන් යුක්ත දෙයක්. ශබ්දයත් එහෙම යි. මේක අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වහයෙන් සලකනවා නම් වෙන දෙයක් නැහැ. එහෙම නො වෙයි මුලාවෙන් නිත්‍ය, සුඛ, අත්තභාව වශයෙනුයි සලකන්නෙ. එහෙම උනාම මේ සංඥාව භයානක එකක් වෙනවා. අර මිරිඟුව වගේ තරකට හිටිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ ඥානවන්තයා නියම අන්දමින් කල්පනා කරන්නේ මිරිඟුව කියලා ගන්න දෙයක් ඔහුට නැහැ කියල යි. නාන්න වතුර වගේ පෙනුනට නාන්න විධියක් නැහැ. භාජනකට ගන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මේ සංඥාව කියන එකත් අන්න ඒ විධිය යි. මේ සංස්කාර කොටස් වාගේ ම අනිත් දේවලුත් එහෙමයි කියා සලකන්න කියලා උන්වහන්සේ වදාළේ. **"යථා පස්සෙ මරීචිකං"** මේ සංස්කාර කුඩුවත් අන්න ඒ විධිහට සලකන්න කියලා, සම්පූර්ණයෙන්ම අර ඒ ඒ කොටස් පමණක් නොවෙයි මුළු පංචස්කන්ධය ම ඔය විධියට සලකන්න කියල යි උන්වහන්සේ වදාළේ. යම්කිසි අවස්ථාවක දී නියම අන්දමින් වැටහුණා නම්, ඒ නියම අන්දමින් වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේකෙ නියම තත්ත්වය, යථාතත්ත්වය වැටහුණා නම්, මේක දුක් ගොඩක්, මේකෙ ගන්න දෙයක් ඇත්තෙ නැහැ, සාරයක් ඇත්තේ නැහැ කියලා සලකන්නා වූ අවස්ථාවේ දී දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධය ඇතිවෙනවා.

මේ දුක්ඛ සත්‍යය ඇතිවුනේ ප්‍රථම තණ්හාව නිසයි, මුල් තණ්හාව නිසයි, කියලා සමුදය සත්‍යය වැටහෙනවා. මේ දුක්ඛ සත්‍යයත් මේ සමුදය සත්‍යයත් දෙක සංසාරය යි. භවය යි. අපි මේ දිගට ම පවත්වාගෙන යන්නේ මේ භවය යි. 'භවයෙන් අයින් වීම තමයි නිරෝධ සත්‍යය' කියල කල්පනා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී නිරෝධ සත්‍යය ඒ

ඇත්තාට ඇතිවෙනවා. ඊළඟට නිරෝධ සත්‍ය ලබා ගැනීමට මේ මාර්ග සත්‍යයයේ කටයුතු කරන්න ඕනය කියලා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ඒ ඇත්තාට පැහැදිලි වෙනවා. ඒ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වීමෙන් සියලු කෙලෙසුන් නැතිකරල අරහත් මාර්ගය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වෙනවා කියන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ දේශනාව.

ඒ නිසා අද දවසේ දී දිය බුබුළක්, මිරිඟුවක් වශයෙන් මේ ආත්මභාවය සම්බන්ධව කල්පනා කරන්න ඕන. එපමණක් නො වෙයි අනික් අවස්ථාවල උනත් භාවනා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී උනත් යම් යම් දේවල්, මේ සංස්කාර කොටස්වලට අයිති දේවල්, වැටහුනොත් ඒවාට හිත යොදනවා. හිත යොදල විපල්ලාසවලට වැටෙන්නෙ නැතිව නියම තත්ත්වයෙන් සලකන්න පුරුදු වෙන්න ඕන.

ඒ විධියෙ සලකන්න පුරුදු වෙන කොට නියම අන්දමට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමෙන් තමන් විසින් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අමාමහ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න පුළුවන් බව සලකගන්න ඕන.

වෙනදා මෙන්ම අද දවසේ දී ත් මල් පහන් පූජා කිරීමෙන්, පිරිත් බණ දහම් කියා ගැනීමෙන්, නොයෙක් විධියේ පින් රාශියක් කරගත්තා. මේ අවස්ථාවේ දී ත්, අද පෝය දවසේ දී ත්, පින් රාශියක් සිදුකරගත්තා. මේ සිද්ධ කරගත්තා වූ පින්, දෙවි දේවතාවෝ අනුමෝදන් වෙත්වා! අපගේ සියලු ඥාතීහූ අනුමෝදන් වෙත්වා! අපට ද මේ හේතුවෙන් සියලුම සංසාරික දුකින් නිදහස් වීමෙන් ලැබෙන ශාන්ත අමාමහ නිවන් සම්පත් ලැබේවා!යි කියලා ප්‍රාර්ථනා කරගන්න.

සාදු! සාදු! සාදු!





මහා සළායතනික සූත්‍රය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

"සො යෙ ධමමා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා, තෙ ධමෙම අභිඤ්ඤා - පරිජානාති. යෙ ධමමා අභිඤ්ඤා පහාතබබා, තෙ ධමෙම අභිඤ්ඤා පජහති. යෙ ධමමා අභිඤ්ඤා භාවෙතබබා, තෙ ධමෙම අභිඤ්ඤා භාවෙති. යෙ ධමමා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතබබා, තෙ ධමෙම අභිඤ්ඤා සච්ඡිකරොති.

(මහා සළායතන සූත්‍රය)

අද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ විදර්ශනා භාවනාවක් දිගට පවත්වා ගෙන යා යුතු පිළිවෙළවල් අතුරෙන් එක්තරා පිළිවෙළක් දක්වීමට යි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ විශාල ධර්ම දේශනාවක එක ප්‍රදේශයක් ලබාගෙන අන්තිමට ප්‍රකාශ කළේ. ප්‍රස්තුතයට, ප්‍රධාන වශයෙන් අදහස් කරපු දේට, උපකාර කරගැනීමට යි මේ ටික ඉදිරිපත් කළේ. විදර්ශනා භාවනාවක් පටන් ගන්නා යෝගාවචරයා තුළ තිබිය යුතු උසස් ගුණ ධර්මයන් සම්බන්ධව කොපමණවත් තේරුම්කර දීලා ඇති. තේරුම් කරගෙනත් ඇති. සාමාන්‍ය වශයෙන් පධානියංග පහක් උගන්නලා තියෙනවා. ඒ පධානියංග පහ සම්පූර්ණව තියෙනවා නම් වරදින්නේ නැතිව සමථ භාවනාවකින් හෝ විදර්ශනා භාවනාවකින් හෝ නියම ප්‍රයෝජනය සලසා ගන්න පුළුවන්. සමථ භාවනාවක් කරතත් විදර්ශනා භාවනාව කරතත් මේ උතුම් ගුණ ධර්මයන් ඒ යෝගාවචරය තුළ තිබෙනවා නම් ඒ භාවනාව ලේසියෙන් සාර්ථක කර ගන්න පුළුවන්. ඒ වාගේ ම තවත් අවශ්‍ය ගුණාංග රාශියක් තිබෙනවා. ප්‍රධාන වශයෙන් යෝගාවචරයා තුළ එකම බලාපොරොත්තුවකින් තමන්ගේ භාවනා කාර්යය කරගෙන යාමේ අදහස තියෙන්නට ඕනෙ. ඇතැම් විට මේ භාවනාව ගෙනයන යෝගාවචරයා බාහිර අදහස් ඇති කරගන්නවා. "මේ භාවනා මාර්ගය කරන්නේ අත්හදා බැලීමට යි; එහෙම නැත්නම් අනුන් ඉදිරියේ කියා පෑමට යි; එහෙමත් නැත්නම් විශේෂ දේවල් ලෝකයා ඉදිරි තැබීමට යි; නොයෙක් විශේෂ දේවල් තියෙන්නේ ලාභ, කීර්ති, ප්‍රසංසා, කියන මේවා ලැබීමට උපකාර වන අන්දමේ දේවල් ලෝකයා ඉදිරියේ මේවා කියා පෑමට" මේ විධියේ පුංචි අදහස් ඉදිරිපත් කරගෙන කරන්නට ගියොත් භාවනාව සාර්ථක කර ගන්නට බැහැ. ඒ නිසා නියම නිස්සරණ අදහස් තියෙන්නට ඕනෙ. ඒ වාගේම තුරුණුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව භක්තිය (බලවත් විශ්වාසය) තියන තරමට මේ ධර්මයන් තමන් තුළට ලේසියෙන් ඇතුළු කර ගැනීමට පුළුවන් වෙනවා.

ශ්‍රද්ධාඃ ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාව කියන බලවත් ශ්‍රද්ධාව යෝගාවචරයාට අවශ්‍යයි. එහාට දියුණු කරගන්නට තිබෙන්නා වූ වටිනා ගුණ ධර්මයන් ඒකේ බලයෙන් තමා තුළට ඇතුළුකර ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව අතක් වාගේ කියලා සමහර තැනක විස්තර කරනවා. ඒ වාගේ ම ශ්‍රද්ධාවේ එක්තරා ලක්ෂණයක් තියෙනවා "**සම්පක්ඛන්ධන**" කියලා **සම්පක්ඛන්ධනය** ඉදිරියට පැණීමයි. බලාගෙන යනකොට භාවනාව කරන්නට කලින් වුනත්, භාවනාව කරන අවස්ථාවේ දී වුවත් මේ වැඩ පිළිවෙළේ තියෙන අමාරුකම නිසා නොයෙක් විධියේ දුෂ්කරතාවල් වලට මුහුණ දීමට ඉඩ තිබෙනවා. සංසාර දුක භයානක වශයෙන් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවාගේ ම "භයානක සංසාර දුකෙන් එතරවීම ලේසි නෑ. ඒක අමාරු දෙයක්" කියලා ඔය විධියට අදහස් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එබඳු අවස්ථාවේ දී අර **සම්පක්ඛන්ධන** කියන ශ්‍රද්ධාවේ ගුණය ඉදිරිපත් කර ගත්තාම, කොයිතරම් අමාරු උනත් කොයිතරම් දුෂ්කර වුනත් මට මේ කරන්න පුළුවන් කියන අදහස ඇති කරගෙන ඉස්සරහට පනින්න පුළුවනි. මේක **සම්පක්ඛන්ධන** ලක්ෂණ යි. ඒ වාගේ ම ශ්‍රද්ධාවේ තියෙනවා "**අධිමුක්ඛවනය**" කියලා එකක්. අධි කියන්නේ ආධාරය යි. **මුක්ඛවය** කියන්නේ මිදීම යි. "**සද්ධෙය්‍ය**" සද්ධෙය්‍ය වස්තු කියන ඇදහිය යුතු වස්තු වශයෙන් ඇති වෙන්නා වූ, ඒ පැත්තට මේ පැත්තට පෙරෙළෙන්නා වූ ගතිය අයින්

කරලා ඒකාන්තයෙන් ම එක අදහසකට හිත මුදාලීම යි **අධිමුක්ඛවනය** කියන්නේ. එතකොට ඒකත් ශ්‍රද්ධාවේ එක්තරා ලක්‍ෂණයක්. මෙන්න මේ ලක්‍ෂණ අනුව ශ්‍රද්ධාව යොදා ගන්නට බලාපොරොත්තු වෙන කොට යොගාවචරයා ලොකු දක්‍ෂයෙක් වෙනවා. ඒ කරගෙන යන්නා වූ යෝග කර්මය සම්පූර්ණව, සාර්ථකව කරගෙන යන්න පුළුවන්. මේ විධියට ශ්‍රද්ධාව උපකාර වෙනවා.

ඇතැම් විට නොයක් දේවල් දන්න උදවිය, නොයෙක් අතේ ධර්ම කරුණු වාගේ බාහිර දේවල් සම්බන්ධව කටයුතු කරපු උදවිය, හිතනවා "බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් විධියකින් තමන්වහන්සේ විසින් යම් වටිනා ගුණ ධර්මයක් අත්පත් කර ගත්තා නම් ඒ සඳහා උන්වහන්සේ කාවත් ගැන විශ්වාසයක් තැබුවේ නැහැ. ඉතින් ඒ විධියට අපිටත් බැරි ඇයි? අපිත් ඒ විධියට කරනවා. කවුරුවත් අපට ඕනෑ නැහැ. ශ්‍රද්ධාවට වස්තු වශයෙන් කවුරුවත් තියා ගැනීමට අපට අවශ්‍ය නැහැ." කියා ඔය විධියට තුනුරුවන් පැත්තකට දමනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්මය, සංඝයා පැත්තකට දාලා, අයින් කරලා මෙන්න මේ විධියට කරගෙන යනකොට ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නට ඕනෑ කියලා **සච්ඡන්දය, සප්‍රධානත්වය** ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනාව ආරම්භ කළොත් ඒ කරගෙන යන්නා වූ භාවනාවෙන් නියම ප්‍රතිඵලයක්, නියම ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගන්න පුළුවන් වන්නේ නැහැ. මේ ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම එක්තරා ශාස්ත්‍රයක් වාගේ දෙයක්. ඒ නිසා ඒක ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් ගුණයක් බව සලකා ගන්න ඕනෙ. මේ ශ්‍රද්ධා ගුණය අඩු නම් බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් ඒ ශ්‍රද්ධා ගුණය වැඩි දියුණු කර ගන්න ඕනෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගැඹුරු ගුණ වලට හිත යොදලා, ඒ ගුණ වලින් හිත අලංකාර කරගෙන, සරසාගෙන, සනාථ කරගෙන, ඒවාගේ ම ධර්ම ගුණ ගැන හිතලා එයිනුත් තමන්ගේ චිත්ත සන්තානය සනාථ කරගෙන, අලංකාර කරගෙන පිරිවරාගෙන, සංඝ රත්නය කෙරෙහි තිබෙන්නා වූ ගුණයන් තමා තුළ සැලකීමෙන් දියුණුවට පත්කරගෙන කටයුතු කරන්නට යන්නා වූ යෝගාවචරයකුට සාර්ථක

ප්‍රතිඵල මොන අන්දමකින්වත් නො ලැබී යන්නේ නහැ. ඒ නිසා ශ්‍රද්ධාව ඉතාමත් ප්‍රායෝජනවත් එකක් බව තේරුම් ගන්නට ඕනෙ. ඒ විධියෙන් ශ්‍රද්ධාවෙන් ඉදිරිපත් වෙලා විදර්ශනා භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක් ගැන අපි හිතමු.

යෝගාවචරයා යම්කිසි කර්මස්ථානයක් තේරුම් අරගෙන ඒ කර්මස්ථානය දිගට පවත්වාගෙන යා යුතු පිළිවෙළ සලකාගෙන ආරම්භ කරන්න වුවමනා යි. ඒ අවස්ථාවේ දී ආනාපාන සති භාවනාව හෝ කේසාදි එක්තරා කොටසක් අරගෙන ඒවා ධාතු වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගෙන (ධාතු මනසිකාරය) භාවනාව ආරම්භ කරනවා. අනාපාන සතිය ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරගෙන යනවා. ඒ විධියට මුළින් ම භාවනාව ආරම්භ කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී හිතට හොඳට ශක්තිය ඇතිකර ගැනීමට උවමනා කරන්නා වූ පූර්ව කෘත්‍ය ආදිය අඩු පාඩු නැතිව කරන්නට ඕනෙ. ඒවාගේ ම ශ්‍රද්ධාව හොඳට උපදවාගෙන බලවත් ඕනෑකමත් ශක්තියත් ඇති කරගෙන භාවනාව ආරම්භ කරනවා. එසේ ආරම්භ කරලා, ඇතැම් විට, මේ යෝගාවචරයා දවස් කීපයක් භාවනා කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී නොයෙක් අමාරුකම් පැමිණෙන්ට ඉඩ තිබෙනවා.

මෙහි දැන් තිබෙන්නේ කලින් ගෙන ගිය වැඩ පිළිවෙළ නොවෙයි. මේ දැන් භාවනාවක යි යෙදී සිටින්නේ. කලින් පැවැත්වූයේ මිශ්‍ර වූ ඉරියාපථ ශක්තියක්. ක්‍රමවත් නො වූ සාමාන්‍ය ඉරියව් පැවැත්වීමක් මුලින් කළේ. මේ භාවනාව මේ ආකාරයට කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී එක්තරා පිළිවෙළකට ක්‍රමානුකූලව ඉරියව් පවත්වන්න සිදුවෙලා තියෙනවා. කොටින් ම කියනවා නම් ඉඳගෙන ඒ පර්යංක භාවනාව කරන මොහොතේ දී නොයෙක් විධියේ අපහසුකම් ඇතිවෙනවා. ඇතැමෙකුට අපහසුකම් ඇති වන්නේ නැහැ. කලින් පුරුද්ද තියෙනවා නම් අපහසුවක් නැතිව ලේසියෙන් කරගෙන යන්න පුළුවන්. එහෙම නැති කෙනෙකුට ඉඳගෙන ඉඳීමත් දුෂ්කරයි. ඉඳගෙන ඉන්නා වූ අවස්ථාවේ දී එහාට පෙරළෙන්න ඕනෙ. මෙහාට

පෙරළෙන්න ඕනෙ. අත පය වෙනස් කරන්නට ඕනෙ. තියෙන තැනින් වෙනස් කරන්න ඕනෙ. හැරෙන්න ඕනෑ. යම්කිසි වීර්යයකින් ආසනය ටිකක් සකස් කරගත්තත් කර්මස්ථානයේ හිත පිහිටුවාගන්න අමාරු යි. හිත දුවනවා. ඒකත් සකස් කරගන්නට ඕනෙ. ආසනය දුෂ්කර නැතිව, වේදනාවක් පීඩාවක් ලබන්නේ නැතිව යටත් පිරිසෙයින් පැය දෙකක්, තුනක් පහසුවෙන් එහෙම ඉඳගෙන ඉන්න පුළුවන්කම ඇතිකරගන්න ඕනෙ. පැය දෙකක් පමණ පහුවෙන කොට තුන්වැනි පැයේ දී සමහරවිටක හොඳට හිත තැන්පත් වෙනවා. මේ අවස්ථාව එනතෙක් හැකිතාක් දුරට උත්සාහ දරාගෙන ඉන්න පුරුදු කරගන්න ඕනෙ. ඉවසීමෙන් හිත තැන්පත් කරගෙන පර්යංකයේ වේදනාවක් නැතිව, කිසිම හෙවිල්ලක් නැතිව අර විධිහට පැය කීපයක් ඉන්න පුරුදු කරගැනීම ප්‍රධාන කාරණයක්. ඒක කරන්න ටික කාලයක් යන්න පුළුවන්.

ඊළඟට තියෙන්නේ හිත විතර්ක වලින් ආරක්ෂා කරගැනීම යි. හිතට නොයෙක් විධිහේ විතර්ක ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒවායින් සිත ආරක්ෂා කරගන්නත් පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට **ආසන විජය, විතර්ක විජය** කියන ඔන්න ඔය අවස්ථා දෙක ම සිහිපත් කර ගන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ වේලාවට උවමනා කරන්නා වූ උපදෙස් ආදිය හොඳට තේරුම් අරගෙන භාවනාව ආරම්භ කරගෙන ඉදිරියට යන්න ඕනෙ. එතකොට විතර්ක නැතිව භාවනා කර්මස්ථානයේ හිත යොදාගෙන වාසය කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ භාවනාවට යොදා ගන්නා කර්මස්ථානය කුමක් වුවත්, ඒ සංස්කාර ධර්ම වශයෙන් ඒ කර්මස්ථානයට ගත්තා වූ අරමුණෙහි ම හිත හොඳින් තබාගෙන වෙනස් නොවී සිටීමට හැකි අවස්ථාවක් එනවා. ඒ කියන්නේ කර්මස්ථානය හොඳට පැහැදිළිව තමාගේ හිතට වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවක් එනවා. ඒ කොහොම අවස්ථාවක් ද? සිතේ පීඩාවක් නැති, පර්‍ය්‍යංකයෙන් පීඩාවක් නැති, විතර්කවලින් පීඩාවත් නැති, අවස්ථාවක්. සම්පූර්ණයෙන් ම වාගේ කර්මස්ථානයේ හිත පිහිටනවා. කර්මස්ථානය හොඳට යෝගාවචරයාට ප්‍රකටව වැටහෙනවා. **"සො යෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා තෙ ධම්මෙ අභිඤ්ඤා පරිජානාති"**

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාව කළේ අන්න එහෙම දියුණු වෙච්ච පුද්ගලයකු සම්බන්ධවයි කියන එක පළවෙනි කාරණ යයි. ඒ යෝගාවචරයා අප හිතනවාට වඩා දියුණු තත්ත්වයක හිත පවත්වන්නා වූ පුද්ගලයකු බව මතක තියා ගන්නට ඕනෙ.

"සො" - ඒ යොගාවචරයා **"යෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා"** - යම් ධර්ම කොටසක් විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැනගෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, වශයෙන් තේරුම්ගත යුතු නම්, **"තෙ ධම්මෙ අභිඤ්ඤා පරිජානාති"** ඒ ධර්මයන් විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැනගෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් තේරුම්කර ගනියි. ඔය වචන ඇතුළේ අදහස් බොහොමයක් ගැබ්වෙලා තියෙනවා.

යෝගාවචරයාට කර්මස්ථානය හොඳට ම ප්‍රකටව වැටහෙන්න පටන් ගන්නා අවස්ථාවේ දී මුලින් මේ කර්මස්ථානයට අඩංගු ධර්ම කොටස **"සවලක්ෂණ"** වශයෙන් වැටහෙනවා. ස්වලක්ෂණයට **"පච්චත්ත ලක්ෂණය"** කියලත් කියනවා. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරය හැටියට පුද්ගලික ලක්ෂණය කිව්වත් වරදක් නැහැ. මේ යෝගාවචරයාට මුලින් ම පුද්ගලික ලක්ෂණය වැටහෙනවා. ඒ මොන අවස්ථාවේ දී ද? අර හුඟාක් දියුණුවට පැමිණියා වූ අවස්ථාවේ දී පුද්ගලික තත්ත්වය වැටහෙනවා. ඒ පුද්ගලික තත්ත්වය වැටහීමට කලින් තේරුම් ගත යුතු කරුණු රාශියක් තිබෙනවා. එක වරට ම ඒවා සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාවට මුලින් ප්‍රකාශ කොට වදාළා. චක්ඛුව, රූපය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, චක්ඛු සම්පස්සය, චක්ඛුසම්පස්සජාය නිසා ඇතිවෙන වේදනා කොටස් තුන කියන ඔන්න ඔය හයක් තිබෙනවා. ඇස, කන, නහය, දිව, කය, හිත කියන මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හයට සම්බන්ධ වන අවශේෂ ධර්ම කොටස් සම්බන්ධවත් ඉහත ආකාරයට මේවා මතකයට ඉදිරිපත්කර ගන්නට ඕනෙ. මේවා අමාරු දේවල් නොවේ. මේ කොටස් සම්බන්ධව සාමාන්‍ය සත්ත්වයාගේ හැඟීම කොහොම ද? සාමාන්‍ය සත්ත්වයා මේවායේ නියම තත්ත්වය නොවෙයි ගන්නේ.

"චක්ඛුඤ්ච භික්ඛවෙ අදධානං පස්සං යථාභූථං" ඔය විදියට දියුණු වූ යෝගාවචරයන් මේ චක්ඛුව - සෝතය - ඝානය - ජිව්හාවය - කය -මන කියන ඔය හයත් එතකොට ඔය හයට තවත් එහාට සම්බන්ධවන කොටස් පිළිබඳවත් යථාභූත ඥානයෙන් බලනවා.

සාමාන්‍ය උදවිය චක්ඛුවට ආසා කරනවා. මගේ ඇහැ, මගේ කණ, මගේ නහය, මගේ දිව, මගේ ශරීරය, මගේ හිත; ඒ වාගේම රූපය, ශබ්දය, ගන්ධය රසය, ඵොට්ඨබ්බය, ධර්මය; ඒ වාගේ ම චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය, ඝාන විඤ්ඤාණය, ජිව්හා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනො විඤ්ඤාණය; චක්ඛු සම්ඵස්සය, සෝත සම්ඵස්සය, ඝාණ සම්ඵස්සය, ජිව්හා සම්ඵස්සය, කාය සම්ඵස්සය, මනො සම්පස්සය; චක්ඛු සම්ඵස්ස වේදනා තුන, සෝත සම්ඵස්ස වේදනා තුන, ඝාන සම්පස්ස වේදනා තුන, ජිව්හා සම්පස්ස වේදනා තුන, කාය සම්ඵස්ස වේදනා තුන, මනෝ සම්පස්ස වේදනා තුන කියන මේ සම්බන්ධයෙන් සාමාන්‍ය ජනයා ඇලීමෙන් ගැටීමෙන් මුලාවීමෙන් මේවා ඉදිරිපත් කරගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා සාමාන්‍ය මහජනයාට යථාභූත ඥානය නැහැ. යෝගාවචරයා යථාභූත ඥානය පවත්වන නිසා ඇලීමක් නෑ, ගැටීමක් නෑ, මුලාවීමක් නෑ, එතකොට යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය යි මේ කියන්නේ. යෝගාවචරයා එහි නියම තත්ත්වය **අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤා** කියන මේ තත්ත්ව දෙකෙන් තේරුම් ගන්නවා.

මාගේ චක්ඛුව, මට අයිති චක්ඛුව, අනෙක් චක්ඛු වලට වඩා හොඳයි කියලා ඔය විධියට මොන මොන ක්‍රමයකින් හරි චක්ඛුව සම්බන්ධව අන්ධ බාලයින් කෙලෙස් උපදවා ගන්නවා. එහෙම උපදවා ගන්නේ නැහැ යෝගාවචරයා. මේ චක්ඛුවේ තත්ත්වය සලකමින් විදර්ශනා කර්මස්ථානය ගෙනයන්නා වූ යෝගාවචරයාට ඉස්සෙල්ලා ම මේ චක්ඛුව හිතට වැටෙන්නේ නැහැ. ඒක හිතට වැටෙන්නේ දෙවැනි අවස්ථාවේ යි. මුලින් ම යෝගාවචරයා අනාපානසති භාවනාව කරගෙන යනවා නම්, අනාපාන භාවනාවේ හිත යොදා ගන්නවා

නම්, විදර්ශනාව වායෝ ධාතුවෙන් ආරම්භ වෙනවා. වායෝ ධාතුවෙන් ආරම්භ වූ ආනාපාන භාවනාවේ දී ඒකට සම්බන්ධ කරගෙන ඒ වායෝ ධාතුවෙහි අභිඤ්ඤා, පරිඤ්ඤා යන දෙක හොඳට වැටහෙන කොට ඊළඟට ඊට සම්බන්ධ අනිකුත් ධාතුත් තේරුම්කර ගන්නවා. වායෝ ධාතුව වගේම පඨවි ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, අපෝ ධාතුව කියන හතරම ඒ විධියට තේරුම්කර ගන්නවා. ඒවා තේරුම් කර ගත් විට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක මුල්කරගෙන පටන් ගත් ඒ පඨවි ධාතු කොටස් සියල්ලම සලකන්න පුරුදු වෙනවා. ඊළඟට ඒක පැතිරිලා ගිහිල්ලා මුළුමනින් ම පඨවි ධාතු සියල්ල ම අජ්ඣත්තික බාහිර වශයෙන් තේරුම් ගන්න පුරුදු වෙනවා. අපෝ ධාතුත් එහෙම යි, වායෝ ධාතුත් එහෙම යි. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන මේ ධාතු, හතර ම මේ මහාභූත හතර ම, හොඳට තේරුම් කර ගන්නවා.

ඊළඟට **උපාදා රූපත්** දැන ගන්නවා. භාවනාවට සුදුසුයැ යි සලකා ගන්න පුළුවන් කොටස් ටිකත් සලකන්න පුරුදු වෙනවා. ඒ සලකන්න පුරුදු වෙච්ච තැනැත්තාට මුළු ශරීරයේ ම ඇති වෙච්ච නුවණක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් වෙනවා. මෙන්න මෙබඳු අවස්ථාවක අන්තිමේ දී චක්ඛුවටත් හිත යොදනවා. චක්ඛුවට හිත යොදන කොට **"චක්ඛුඤ්ච ඛො භික්ඛවෙ ජානං පස්සං යථාභූතං"** මහණෙනි, ඒ යෝගාවචරයා චක්ඛුව යථාභූත ඤාණයෙන් තේරුම් ගන්නවා. යථාභූත ඤාණයෙන් තේරුම් ගන්නේ කොහොම ද? මේ චක්ඛුවේ තිබෙනවා පඨවි, ආපෝ, තේජෝ වායෝ, කියලා ධාතු හතරක්. මේකේ තවත් තියෙනවා උපදා රූප කොටස් ටිකක්. ගණන් කරලා බලනකොට මේ චක්ඛුව සම්බන්ධ කරගෙන රූප රාශියක් තියෙනවා. රූපයක් බලනකොට චක්ඛු ප්‍රසාදය කියන එකට යි ප්‍රකටව හොඳට පෙනෙන්නේ. ඒ රූපය බැලීමට ශක්තිය ලැබෙන්නේ **චක්ඛු ප්‍රසාදයේ** බලයෙන්. චක්ඛු ප්‍රසාදයට රූප ඡායාව වැටෙනවා. චක්ඛු ප්‍රසාදය කියන්නේ මේ ඇසේ පැහැදිලි ගතිය යි. ඒක දන්නවා මේ ඇත්තෝ. මේ චක්ඛු ප්‍රසාදය තනිකර පවතින්නේ නැහැ. ප්‍රසාද රූපය කියන

එක උපාදා රූපයක්. ඇහේ තියන පැහැදිලි කමට යි ප්‍රසාද රූපය කියන්නේ. ඒ ප්‍රසාද රූපය වෙන් කරලා ගන්න බැරි තරම් දෙයක්. නමුත් තිබෙනවා. මේක කාටත් තේරුම් ගන්න පුළුවනි. ඒ පැහැදිලි ගතිය තියන නිසයි බාහිර රූපවල සෙවනැල්ල (ඡායාව) මේකට වැටෙන්නේ. ඒ නිසා මේකේ ප්‍රසාද රූපය කියන උපාදා රූපයක් තියෙනවා. උපාදා රූපවල ස්වභාවය මහා භූත ඇසුරු කිරීම යි.

එතකොට පඨවි, ආපෝ, තේජෝ වායෝ කියන හතරයි වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා එතන හතරයි එකතුව අටක් වෙනව. චක්ඛු ප්‍රසාද රූපයත්, මේවා ජීවත් කරන ශක්තිය කියන **ජීවිතේන්ද්‍රිය** රූපයත් ඇතුළුව දහයක් ඒකට සම්බන්ධ වෙනවා. **චක්ඛු දසකය** කියල ඕකට කියන්නේ. දැන් ඒක තේරුම් ගත්තා නම්, බුදුරාජාණන් වහන්සේ මෙතැන වදාළා, මේ යෝගාවචරයා දැන් මේ චක්ඛුව තේරුම් ගත්ත බව. මෙන්න මේ දර්ශන කෘත්‍යය කිරීමට අර ප්‍රසාදය උපකාර වෙනවා. ප්‍රසාද රූපය ඇසුරු කරගෙන තියෙනවා මහා භූත හතරක්. ඊළඟට වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා කියන මේවා තව හතරක් තියෙනවා. එතකොට මේක මැරෙන්න නොදී ජීවත් කරවන ශක්තියක් තියෙනවා මේක ඇතුළේ. **චක්ඛු දසකය** කීවේ මේකට යි. ඔය චක්ඛු දසකය තේරුම් ගන්න ඕන. ඔය චක්ඛු දසකය ඔය විධිහට බැලුවහම මේකෙ ආසා කරන්න දෙයක් නැහැ. අමුතුවෙන් හදාපු දෙයක් නැහැ. කර්මානුරූපව පිහිටපු දෙයක් මෙතන තියෙන්නේ. මේ **චක්ඛු දසකය** වාගේම **භාව දසකය** කියල දසකයකුත් තියෙනවා.

භාව දසකය: ස්ත්‍රී භාව, පුරුෂ භාව කියන මේ දෙකෙන් එකක් කෙනෙකුට තියෙනවා. ඒ භාවය යි, ජීවිතේන්ද්‍රිය යි, අර කියන අට යි කියන මේ දහය එකතු වුනහම **භාව දසකය** හැදෙනව. මෙන්න මේ විධියයි මේකේ තියෙන තත්ත්වය.

"**චක්ඛු** කියන එක ආසා කරන්න, ඇලෙන්න දෙයක් නො වෙයි. රැවටෙන දෙයක් නො වෙයි. මේක අනිත්‍ය ස්වභාවයට පැමිණෙන්නා වූ දෙයක්. අනිත්‍ය ස්වභාවයකට පෙරළීමට (විපරිනාම ස්වභාවයකට)

සුදුසුව තියෙන එකක් මේක. විපරිනාම ධර්මයක් මෙතන තියෙන්නේ" කියල හොඳට තේරුම් ගන්නවා. රූපය ගැනත් එහෙම යි. ඇහැට හමුවෙනව රූප ඡායාව. ඒ රූප ඡායාවත් ඒකට සම්බන්ධ රූපයත් අර විධිහට ම සමූහයක් හැටියට යි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන වර්ණායතනය යි ඉදිරිපත් වෙන්නේ. ඒ සම්බන්ධවත් යථාභූත ඥාණයෙන් නියම අන්දමට තේරුම් ගන්න ඕන. ඊළඟට ඒ දෙක ම සම්බන්ධ කරගෙන චක්ඛු විඤ්ඤාණය ඇති වෙනවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් තමයි පෙනීම සම්පූර්ණ වෙන්නේ. එතන **චක්ඛු විඤ්ඤාණය** කියන්නේ හිතටයි. චක්ඛු විඤ්ඤාණය යි රූපය යි, චක්ඛු ප්‍රසාදය යි කියල තුනක් තියෙනවා. මේ තුන එකතු වෙච්ච තැන ඵස්සය ඇතිවෙනවා. "**තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො. ඵස්ස පච්චයා වෙදනා**" මේ තුනේ එකතුව නිසා ඵස්සය ඇති වෙනවා. ඵස්සය ඇතිවෙන කොට ඵස්සයත් තේරුම් ගන්න ඕන. මේ චක්ඛු සම්ඵස්සයත් විපරිනාම ස්වභාවයට තුඩු දී පවතින්නා වූ දෙයක්. එතකොට ඒ චක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා වේදනාවක් ඇතිවෙනවා. ඒ වේදනාවත් විපරිනාම ස්වභාවයට යටත් වන එකක්. ස්ථිර එකක් නොවෙයි. සදාකාලික නොවන එකක් කියලා යථාභූත වශයෙන් තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මේ තේරුම් ගැනීමට උවමනා කරන්නේ සමාධිය යි. අර විධිහේ හොඳ සමාධියක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ විධිහේ සමාධියක් තියෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඔන්න මේකේ ඇලීමක් ඇතිවෙන්නේ නෑ. මේ විධිහෙන් සලකන කොට ඇහැ ගැන වත්, ඇහැට ඉදිරිපත් වන රූප ගැනවත්, ඒකට සම්බන්ධ වෙන විඤ්ඤාණය ගැනවත්, ඵස්සය ගැනවත්, වේදනාව ගැනවත්, ඇලීමක් බැඳීමක් ඇතිවෙන්නෙ නැහැ.

යම්කිසි විධියකින් නියම අන්දමින් මේවා තේරුම් ගත්තා නම් ඇලීමක් ඇතිවෙන්නේ නෑ.

"**චක්ඛුස්මිං න සාරජ්ජති, රූපෙසු න සාරජ්ජති. චක්ඛු විඤ්ඤාණෙ න සාරජ්ජති. චක්ඛු සම්ඵස්සෙ න සාරජ්ජති. යම්පි තඤ්ච චක්ඛු සම්ඵස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වෙදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛම සුඛං වා**

තස්මිම්පි න සාරජ්ජති" ඔන්න ඔය කියන චක්ඛුව, රූපය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, චක්ඛු සම්ඵස්සය, වේදනාව කියන මේ දේවල් නිතර ම අපේ හිත්වලට සම්බන්ධ වෙනවා. මේ ඉන්ද්‍රිය වලට ගෝචර වන්නේ මේවා. මෙසේ ඉදිරිපත් වන මේවා නියම අන්දමින් තේරුම් ගත්තා නම් එබඳු අවස්ථාවේ දී ඇලීමක් ඇතිවෙන්නේ නෑ. ඇලීමක් වෙන්න ඉඩක් නැතිවෙන කොට යෝගාවචරයාට පුළුවනි ලෙහෙසියෙන් භාවනා කාර්යය කරගෙන යන්න. මේ තත්ත්වයට එන්න ටිකක් ප්‍රමාද වෙන්න ඕනෙ. "අභිඤ්ඤා - පරිඤ්ඤා" කියන මේ අවස්ථා දෙක පියමන් කරන්න ඕනෙ.

අභිඤ්ඤා අවස්ථාව: ඒ ධර්මයන් සම්බන්ධව පුද්ගලික තත්ත්වය තේරුම් කර ගැනීම යි. "**පච්චත්ත ලක්ඛණ පටිවේදය**" කියල යි ඒකට කියන්නේ. මේ වස්තු සම්බන්ධව පුද්ගලික ලක්ෂණය ප්‍රතිවේද කිරීම ඒකෙ තියෙන්න ඕනෙ. මේ ඉදිරිපත් වන දේවල් සම්බන්ධව ඒ පච්චත්ත ලක්ෂණ අවබෝධය හොඳට තියා ගන්න ඕනෙ. ඒක තියා ගත්තහම ඊළඟට පරිඤ්ඤා කියන අවස්ථාවට පැමිණෙනවා. තව එහාට හිත තැන්පත් කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේක "අනිත්‍යයි, සංඛතයි, විපරිනාම ධර්මයක්"ය කියල තේරුම් ගන්නවා. අනිත්‍ය නම් යමක් ඒක දුක යි, යමක් දුක නම් ඒක අනාත්ම යි කියලා ඔය විදියට තේරුම් ගන්නවා. **පරිඤ්ඤා කිච්චේ මේ තත්ත්වයට.**

"**යෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා තෙ ධම්මෙ අභිඤ්ඤා පරිජානාති**" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළේ යෝගාවචරයා ගේ මේ දියුණු අවස්ථාව ගැන යි. දැන් ඔහු හොඳට හිත තැන්පත් කරගෙන තියෙනවා. තැන්පත් කරගැනීමට කිසි බාධාවක් නෑ. කර්මස්ථානයට හිත යෙදිලා තියෙනවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී චක්ඛුව පමණක් නොවෙයි, රූපය ඇතුළු අවශේෂ සියලුම කොටස් අභිඤ්ඤෙය්‍යා පරිඤ්ඤෙය්‍යා ධර්ම වශයෙන් සලකා බලන කොට ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ නුවණට ගොදුරු වන හැටියට, ශක්තියේ හැටි හැටියට, හිත යොදන්න පුළුවන් වෙනවා. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර,

විඤ්ඤාණය, චක්ඛායතනය, රූපායතනය, සද්ධායතනය, ගන්ධායතනය, රසායතනය, ඵොට්ඨබ්බායතනය, ධම්මායතනය, රූපාරම්මණ, සද්දාරම්මණ, ගන්ධාරම්මණ, රසාරම්මණ, ඵොට්ඨබ්බාරම්මණ වශයෙන් ඔන්න ඔය විදිහට දත යුතු ධර්ම හැකිතාක් දුරට ඔහුගේ ඥාන ශක්තියට ගොදුරුවන හැටිහැටියට ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒවා ඉදිරිපත් වෙන වෙන හැටියට මෙනෙහි කරමින් වාසය කරනවා. ඒ ඉදිරිපත් වන ධර්ම ලක්ෂණ වශයෙන් ඔය විධියට මෙනෙහි කරනකොට අවබෝධය එන්න එන්න වැඩි වෙනව. "අභිඤ්ඤා - පරිඤ්ඤා" කියන මේ ගුණ වලින් ඒ යෝගාවචරයාට දියුණුව සලසාගන්න පුළුවන්.

එබඳු අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාට අර **සම්මසන ඤාණය** හොඳට පැහැදිලිව දැනෙනවා. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන මේ ලක්ෂණයන් හොඳට වැටහෙන්නේ, උදයබ්බය ඥානය පටන් ගත් තැන් සිටන් ම යි. උදයබ්බය ඥානය කිව්වෙ මේවා ඇතිවෙන නැතිවෙන හැටි වැටහීම යි. මේ ධර්ම කොටස් වෙන වෙනම වැටහෙන කොට ඒවායේ ඇතිවීම් හා නැතිවීම් බලනවා. එවිට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන මේ ලක්ෂණයන් හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ විධියට **අභිජානනය යි පරිජානය යි කියන පච්චත්ත ලක්ඛණ** යත් **සාමඤ්ඤ ලක්ඛණ** යත් කියන මේ ලක්ෂණ දෙක හොඳට තේරුම් ගත්ත යොගාවචරයාගේ විදර්ශනා ඥානය දියුණු වෙනවා. එතකොට උදයබ්බයාදි විදර්ශනා ඥාන පහළ වෙනවා. ඒ උදයබ්බයාදි විදර්ශනා ඥාන පහළ වන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ විදර්ශනා ඥාන පහළ වෙන්නේ **තදංග** වශයෙන් ඊට බාධක ක්ලේශයන් අයින් වීමෙනු යි. ඒ අවස්ථාව දේශනා කළේ, "**යෙ ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතබ්බා තෙ ධම්මෙ අභිඤ්ඤා පජහති**" කියන මෙන්න මේ විධියට විදර්ශනා ඥාන පහළ වන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ විදර්ශනා ඥාන වල බලයෙන් ඔහුගේ අභ්‍යන්තරයේ හිත තුළ බොහෝ කාලයක් ස්ථිරව තැන්පත් වෙලා තිබුණු බොහෝ කෙලෙස් තදංග වශයෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අයින් වෙලා යනවා. ඒ

අයින්වන ක්ලේශයන් සම්බන්ධව හිතල බලපුවහම නොයෙක්, නොයෙක් දේවල්, එනම්: ශාස්වත දෘෂ්ඨියට සම්බන්ධ ඒවා, උච්ඡේද දෘෂ්ඨියට සම්බන්ධ ඒවා, එතකොට සඤ සංඥාවට සම්බන්ධ ඒවා, දිගට ම ආවා වූ තෘෂ්ණා සම්බන්ධ ක්ලේශයන්, දෘෂ්ඨියට සම්බන්ධ ක්ලේශයන්, මානයට සම්බන්ධ ක්ලෙශයන්, මේ විධිහේ කෙලෙස් ධාරාවක් විදර්ශනා ඥාන වල බලයෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තදංග වශයෙන් කැඩි, කැඩී, බිඳි, බිඳී යනවා. ඒ විදර්ශනා ඥාන ප්‍රධාන වශයෙන් අටක් එහාට තියෙනවා. ඒ අට ම දියුණු වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී කෙලෙස් රාශියක් ඔහුගේ අභ්‍යන්තරයෙන් අයින් වෙනවා. පරිසුද්ධ සන්තාන තත්ත්වයකට පත්වෙනවා. විදර්ශනා භාවනාව නො කඩවා බලවත් උනන්දුවක් ඇතිව, ලොකු පුණ්‍ය ශක්තියක් ඇතිව, වීර්යයක් ඇතිව පවත්වාගෙන යනවා නම් ඒ අවස්ථාවේ දී බොහෝ දුරට මේ කෙලෙස් අයින් වෙලා හිටිනවා. සංසාරය සම්බන්ධව ඒ ඇත්තාට මහත් ගොඩක් හොඳට වැටහෙනවා. බොහෝ විට කලින් හිතා ගන්නවා දිව්‍ය ලෝක යහපත්, බ්‍රහ්ම ලෝක යහපත් කියල. නමුත් භාවනාව දියුණු අවස්ථාවේ දී බ්‍රහ්ම ලෝක පවා අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන මේ ලක්‍ෂණයන්ගෙන් පීඩා වන තැන් බවත් ඒ නිසා ඒවත් බියජනකයි කියල ඔහුට වැටහෙනවා. මෙන්න මේ නිසා ඒ අභ්‍යන්තරයේ තිබෙන කෙලෙස් රාශිය අයින් වෙනවා. කෙලෙස් රාශිය අයින් වෙන කොට මේ යෝගාවචරයාගේ සන්තානය පිරිසිදු සන්තානයක් බවට පත්වෙනවා. සමහරවිට යෝගාවචරයා මේ අවස්ථාවේ දී තමන් නිකෙලෙස් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් හිතාගන්නවා. අර උදයබ්බය ඥානය මුල් අවස්ථාවේ දී මේ ඇත්තා බොහෝවිට රැවටෙනවා. ඒක පන්නා ගෙන යන කොට ඇත්ත වශයෙන් ම නිවන මේ විධිහයි කියලා නියම අන්දමට වැටහෙනවා වාගේ පෙනීමක් සමහරුන්ට ඇති වෙනවා. නියම අන්දමින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂව නිවන අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ. නිවන මේ විධිහ විය යුතුයි කියලා බොහෝවිට යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා. මේ සංසාරය ගිනිගත් ගෙයක් වගේ වැටහෙනවා. "ලෝභ කියන සියලු ම ලෙඩ වලින් පිරිච්ච තැනක්

මේක." "තමන්ගේ සන්තානයේ ඔය විධිහේ කල්පනා ඇතිවෙනවා. ඒ විධිහේ කල්පනා වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේ යෝගවරයාගේ තත්ත්වය ඉතාම දියුණුවෙන් දියුණුවට යනවා. මේ දෙවැනි අවස්ථාව යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාව කළේ මහාසළායතනික සූත්‍රයේ දී යි .එහි එක්තරා කොටසක යි මේක තියෙන්නේ. මේ අදහස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ රහතන් වහන්සේ ගේ තත්ත්වය පෙන්නුම් කිරීමට යි. රහත් වීමට උපකාර වන ධර්ම සමූහයක් ඉදිරිපත් කිරීම් වශයෙනු යි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාවල් කළේ. සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයෙක් වුනත් පිළිපැදිය යුත්තේ මේ පිළිවෙළට යි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදහස අර විධිහේ නිසාත් රහත් වීමට උපකාරක ධර්මය වශයෙන් මේ ටික දේශනා කරපු නිසාත් පහාතබ්බ ධර්ම වශයෙන් මෙතන පෙන්නුම් කළේ **අවිජ්ජාව යි තණ්හාව යි**. ඒවා රහත් මාර්ගයට අයිති දේවල්.

සෝවාන් පුද්ගලයකුගේ තත්ත්වය ගැන අපි හිතන්න ඕනෙ ඊළඟට. අපි මුලින් සෝවාන් වීමට යි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ සෝවාන් වීමට බලාපොරොත්තු වන්නා වූ යෝගාවචරයා මේ විධිහට ම යි ඒ භාවනාව කරගෙන යන්නේ. අර විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව දිගට පවත්වගෙන යාමේ දී අතරින් පතර නතර වීමක් වෙනවා. මේ සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලබා ගැනීමේ ක්‍රම කීපයක් තියෙනවා. **උග්ඝටිතඤ්ඤූ** පුද්ගලයෙක් සම්බන්ධව සලකන කොට, උග්ඝටිතඤ්ඤූ පුද්ගලයා කියන්නේ ඉදිරිපත් කළ ධර්ම සමූහය ඉදිරිපත් කළ වෙලාවේ දී ම හොඳට තේරුම් අරගෙන ඒ අනුව භාවනා මනසිකාරය යොදා ගෙන ඒ භාවනා මනසිකාරයෙන් ඉක්මනින් විදර්ශනා ඤාණ පහළ කරගෙන මාර්ග ඵල ලබන තැනැත්තා යි. ඒ පුද්ගලයා නිබ්බිදාව බොහෝම ඉක්මනින් ලබාගන්නවා. නිබ්බිදාවෙන් විරාගය, විරාගයෙන් විමුක්තිය, විමුක්තියෙන් විමුක්ති ඤාණ දර්ශනය ඔන්න ඔය විදියේ බොහෝම කෙටි ක්‍රමයකින් උග්ඝටිතඤ්ඤූ පුද්ගලයාගේ අවබෝධය සිදු වෙනවා. සෝවාන් වීම බොහෝම ඉක්මන යි, ලේසි යි.

සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ පරිබ්‍රාජක කාලයේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ගාථාවක් ඇසුවා. ඒ ගාථාව සම්පූර්ණ වෙන්නත් කලින් සෝවාන් මාර්ග ඥාන, ඵල ඥාන ලබාගෙන අවසන් කරගත්තා. ධර්මය සම්බන්ධව සිතීමේ ඒ තරම් ශක්තියක් උන්වහන්සේට තිබුණා. ඒ ශක්තිය ගැන පුදුම වෙන්න දෙයක් නැහැ. උන්වහන්සේ බොහෝ කාලයක් මුළුල්ලේ විදර්ශනා භාවනාව පුරුදු කරගෙන සිටිය උත්තමයෙක්. මේ ජීවිතයේ දීත් අධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියෙන් පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කළ කෙනෙක්. ඒ කාලයේ බුද්ධ ශාසනයක් නැතුව ම හුගාක් දියුණුව කටයුතු කළ කෙනෙක්. පැරණි ගුණ තිබුණා. පාරමී ධර්ම පිරිලා තිබුණා. **උග්ඝටිතඤ්ඤු** කියන නුවණ තිබුණා.

"**උග්ඝටිත**" කියන්නේ ඉදිරිපත් කළ දේ, විවෘත කළ දේ, "**ඤ්ඤු**" කියන්නේ දැන ගත් තැනැත්තා. "**උග්ඝටිතඤ්ඤු**" කියන්නේ ඉදිරිපත් කළ ධර්මය දැන ගන්නා, ඉදිරිපත් කළ පමණින් දැනගන්නා කියන එක යි.

"**විපචිතඤ්ඤු**" කියන පුද්ගලයා ඊට වඩා ටිකක් අඩුයි. ඒත් දේශනාවක් කළ විට ඒක යම්කිසි විදියකින් බෙදලා පෙන්නූ හැටියේ ම විදර්ශනා මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ධර්මාවබෝධය කරන්නට පුළුවන් ඒ **විපචිතඤ්ඤු** පුද්ගලයාට. "**විපචිත**" කියන්නේ විස්තර කරන ලද්ද; "**ඤ්ඤු**" කියන්නේ එසේ විස්තර කරන ලද්ද දැන ගන්නා, බෙදලා වෙන්කර පෙන්නුම් කරපු දේ ඒ එක්කම තේරුම් ගන්නා පුද්ගලයා. එබඳු පුද්ගලයෝ බොහෝ ම පාරමී ධර්මයන්ගෙන් පිරිච්ච උත්තමයෝ යි. සෝවාන් වීමට ඒ පුද්ගලයාට බොහෝ ම ලෙහෙසියි. අනිත් ඇත්තන්ට ටිකක් අමාරු යි. ඒ නිසා සෑම කෙනෙකුට ම මේ විධියට සියල්ල ම කරන්න පුළුවන් වෙනවා කියා කියන්නත් නරක යි. හිතන්නත් නරක යි. "**අනුපුබ්බ සික්ඛා**", "**අනුපුබ්බ පටිපදා**" කියපු පිළිවෙළට අනුපූර්ව තාලෙට පිළිවෙළින් මේක සිදුවෙන්න ඕනෙ. පිළිවෙත් පුරන්න ඕනෙ. අනුපිළිවෙළින් සීල විසුද්ධි, චිත්ත විසුද්ධි, දිට්ඨි විසුද්ධි ආදී විසුද්ධි පරම්පරාව පුහුණු කරගෙන යන්නට ඕනෙ. එහෙම පුහුණු කරගෙන යන්නා වූ කෙනෙකුට යි අන්තිමේ දී **ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය** හමුවන්නේ.

ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය: මෙය ලබා ගන්නට මුලින් **පටිපදා ඤාණ දස්සන** විසුද්ධියේ අග **සඞ්ඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය** ලැබෙනවා. **අනුලෝම ඤාණ** සංඛාර උපෙක්ඛා ඤාණයෙන් නියම වෙනවා. දිගට පවත්වා ගෙන ගියා ඤාණ පරම්පරාවේ සංඛාර උපෙක්ඛා ඤාණයේ දී යි එක්තරා නියමයක් සිදු වෙන්නේ. ඒ අවස්ථාවේ දී විපස්සනා ව හොඳට දියුණු වෙනවා. ඒ දියුණු වෙච්ච විපස්සනාව දිගින් දිගට දියුණු වී ඉදිරියට යනකොට **අනුලෝම** අවස්ථාවේ දී **උට්ඨානගාමිනී විපස්සනාව** කියල යි කිය වෙන්නේ.

අනුලෝම ඤාණය සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණයේ දී දියුණු වෙච්ච එක්තරා ලක්ෂණයක්. මෙහි දී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ත්‍රිලක්ෂණය හොඳට වැටහෙනවා. අන්තිමේ දී එක් ලක්ෂණයක් දැඩිව ම වැටහෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් වැටහෙනවා. ඒ දැඩිව ම සම්පූර්ණව වැටහිච්ච ලක්ෂණය අනුව උට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනාව සිදුවෙනවා.

ඊළඟට යි **පරිකම්ම අනුලොම** කියන මේ අවස්ථාවට පැමිණෙන්නේ. ඒ උට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනාවක්. "උට්ඨානය" කියන්නේ සංසාර දුකින් හෝ කෙලෙසුන්ගෙන් නැගී සිටීම යි. ඒ නැගී සිටීම සිදුවෙන්නේ ලෝකෝත්තර මාර්ගයකින්. ඒක උට්ඨාන ගාමිනී කියලා ඒ විධිහට හිතන්න ඕන. ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණෙන්නා වූ විපස්සනාව උට්ඨාන ගාමිණී විපස්සනාව යි. යම් අවස්ථාවක ලෝකෝත්තර මාර්ගයක් ලබා ගන්නවා නම් ඒ ලබා ගන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඇතිවන චිත්ත පරම්පරාව යි මේ උට්ඨානගාමිනී විපස්සනාවයි කියන්නේ. එතැන දී එක්තරා ලක්ෂණයක් වැටහෙනවා. ඒ වැටහුණු ලක්ෂණය ඉදිරිපත් කරගෙන **ගොත්‍රභූ ඤාණය** පහළ වෙනවා. ඒ ගෝත්‍රභූ ඤාණය පහළ වෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී තමන්ගේ හිත එක්තරා තත්ත්වයකට ගිය බව තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ගොත්‍රභූ ඤාණයට ගිහිල්ලා නැවත ආපසු එන්නේ නැහැ. එහි නැවතිලා එතන ම තියෙන්නෙත් නෑ. ඉස්සරහට ම යි යන්නේ. ඒ නිසා මෙතන සුළු වේලාවක් හිත නොදැනී යන අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ගොත්‍රභූ ඤාණයෙන්

කෙරෙන්නේ නිවන් අවබෝධකර ගැනීම යි. ගොත්‍රභූ ඥාණයේ අරමුණ නිවන යි. ඒ නිවන අරමුණු කරගෙන ගෝත්‍රභූ ඥාණය පහළ වූ විට ම අර ලක්ෂණයට අනුව නිවන අරමුණු කර ගනිමින් ඒ කෙලෙස් සීමාවක් කඩමින් මෙන්න මේ අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට අයිති ගුණ සමූහයත් තමා තුළ දියුණු කර ගන්නවා. දියුණු වෙච්ච ගුණ සමූහය ඉදිරිපත් කර ගනිමින් අනන්ත කාලයක් මුළුල්ලේහි ම දිට්ඨි විචිකිච්ඡා ආදී කෙලෙස් වලින් තැවි තැවී තිබ්බිච්ච මේ චිත්ත සන්තානය නිවමින් මේ මාර්ග ඥානයත් ඒ එක්ක ම ඵල ඥානයත් පහළ වෙලා ඊළඟට ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා ඥාන පහළ වෙනවා. මෙන්න මේක සෝවාන් වීමේ පළවෙනි අවස්ථාව.

සෝතාපන්න කියන්නේ ඒ පුද්ගලයාට යි. සෝතාපත්ති කියන්නේ ඒ ගුණ ධර්මයට යි. සෝත කියන්නේ වතුර පහරට. ජල පහරට සෝත කියනවා. ගඟක තියන මුහුදක තියන වතුර පහරට සෝත කියනවා. ඒ සෝතය වාගේ නිසා මේ ධර්ම සමූහයටත් කියනවා සෝතය කියලා. ඒ මොකක්ද ඒ ධර්ම සමූහය? **ආර්‍යෂ්ඨාංගික මාර්ගය** යි. සම්මා දිට්ඨි සෝතය, සම්මා සම්කප්ප සෝතය, සම්මා වාචා සෝතය, සම්මා කම්මන්ත සෝතය, සම්මා ආජීව සෝතය, සම්මා වායාම සෝතය, සම්මා සති සෝතය, සම්මා සමාධි සෝතය කියලා ඔය විධියට සෝත රාශියක් තියෙනවා. ඔය සෝත රාශිය සාමාන්‍යයෙන් වතුර පහරක් වගේ. ගඟක, ඇලක, දොළක වතුර පහරක් අන්තිම දක්වා ගමන් කරනවා නම් ගමන් කරන්නේ මහ මුහුදට යි. ඒ ජල ධාරාව වැටෙන්නේ මහ මුහුදට යි. ඒ වාගේ ම සම්මා දිට්ඨි ආදී ජල ධාරාවන් වැටෙන්නේ කොහාට ද? අමෘත මහා නිබ්බානයට යි. අමෘත මහා නිබ්බානය දක්වා නො නැවතී ගමන් කරන්නා වූ වතුර පහරට යි මේ සෝතය කියලා කියන්නේ. ඒ සෝතයට "**ආධිතො පජ්ජනං ආපනෙනා**" කියන ආකාරයට පත් වීම සිදුවෙනවා.

සාදු! සාදු! සාදු!



11

පරිනිබ්බාන සූත්‍රය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

"සීලං සමාධි පඤ්ඤා ච - විමුත්ති ච අනුත්තරා
අනුබුද්ධා ඉමෙ ධම්මා - ගොතමෙන යසස්සිනා"

(දීඝනිකාය පරිනිබ්බාණ සූත්‍ර පිටුව 190)

අද එක්තරා විශේෂ පෝය දවසක් නිසා කරුණු ටිකක් මතක්කර දෙන්න යි මා කල්පනා කළේ. ලංකාවේ බුද්ධ ශාසනය පිහිට වූ මිහිදුමහ රහතන් වහන්සේගේ වැඩ පිළිවෙලට සම්බන්ධවන දිනයක් වන අද දින පොසොන් පෝය වශයෙන් දක්වන්න පුළුවන්. එතකොට එබඳු දවසක ඒ බුද්ධ ශාසනය ගැන සලකලා, කල්පනා කරලා, ඒ බුද්ධ ශාසනික ගුණ තම තමන් තුළ දියුණු කර ගැනීමට නික්ලේෂී අධිෂ්ඨාන පවත්වා ගැනීමට හොඳම දිනයක් බවට අද දින පත් වෙනවා. ඇතැම් විට ජීවිතය සම්බන්ධ නොයෙකුත් කරදර, ප්‍රශ්න තමන් ට ඇති වෙන්න පුළුවන්. දුර්වල කම් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. වෙන වෙන වැඩ නිසා අඩුපාඩුකම් නිසා සිතට දුර්වලකම් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එබඳු අවස්ථාවක දී ඒවා මගහරවා ගැනීමට හොඳ ම අවස්ථාව බුද්ධ ශාසනය සම්බන්ධව කල්පනා කිරීම යි. බුදුවරයන් ලෝකයේ පහළ වීම දුර්ලභ කාරණයක් බව හැමදා ම අපි මතක් කරනවා. අප හැම දෙනාම ඒ දුර්ලභ වූ බුදුවරයන්ගේ පහළ වීමකින් ලැබෙන බුද්ධ ශාසනයක් අපට ලැබුනා කියලා සතුටු වෙන්න ඕනෙ. ඒ ලැබුණු බුද්ධ ශාසනයෙන් වැඩ ගැනීමට හිත හදා ගැනීම යි විශේෂයෙන් කල්පනා කරන්නට තියෙන්නේ. මා පළමුවෙන් ප්‍රකාශ කරපු ගාථාව බුද්ධ ශාසනය ම සම්බන්ධ කරන ගාථාවක්.

"සීලං සමාධි පඤ්ඤාච - විමුත්තී ච අනුත්තරා
අනුබුද්ධා ඉමෙ ධම්මා - ගොතමෙන යසස්සිනා"

ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව, විමුක්තිය කියන මෙන්න මේ කරුණු හතර තේරුම් අරගෙන ලෝකයාට ප්‍රකාශ කළා කියන අදහස යි අපි මේ ගාථාවෙන් ගන්න ඕන. මේ සූත්‍රයට සම්බන්ධ අදහස් රාශියක් මින් එහාට තියනවා. අපට මාතෘකාව වශයෙන් ගන්න තියෙන්නේ ශිල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ තුනත්, අන්තිමේ දී සඳහන් වන විමුක්තියත් කියන මේ කරුණු හතර යි. මේ කරුණු වලට සම්බන්ධවෙලා තියනවා "අනුත්තරා" කියලා පදයක්. එතකොට උතුම් වූ ශීලය, උතුම් වූ සමාධිය, උතුම් වූ ප්‍රඥාව, උතුම් වූ විමුක්තිය කියලා ඔය විධියට වෙන්කර හිතට ගන්න ඕන. ආර්ය වූ ශීලය, ආර්ය වූ සමාධිය, ආර්ය වූ ප්‍රඥාව, ආර්ය වූ විමුක්තිය බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයා ගත්තා. සොයා ගෙන ලෝකයාට ප්‍රකාශ කළා. ඒ බුද්ධ ශාසනය යි අද තියන බුද්ධ ශාසනය.

නිවන් දකින ශීලයඃ සතර සංවර ශීලය ආරක්ෂා කරන්නා වූ පින්වතුන් ද ඊට පහළ ශීලයන් සමාදන් වෙලා ආරක්ෂා කරන්නා වූ පින්වතුන් ද සිතන්නට ඕන ඒ තමන් සමාදන් වූ ශීලයත් නිවන් දැකීම පිණිස සමාදන් වෙලා තියන ඒවා බව. ආර්ය භාවය ලැබෙන ඒවා බව. සාමාන්‍යයෙන් ලෝකයේ උදවිය සිල් සමාදන් වෙනවා, ආරක්ෂා කරනවා. නමුත් නිවන් අවබෝධකර ගැනීමේ පරමාර්ථය පෙරදැරි කොට සිල් සමාදන් වෙන්නෝ, ආරක්ෂා කරන්නෝ අඩුයි. බුද්ධ ශාසනයේ පමණ යි එහෙම නිවන් දැකීමට උපකාර වන්නාවූ සීලයක් තිබෙන්නේ.

එතකොට ඒ සීලය ආරක්ෂා කරන පින්වතුන්ට දෙවනුව කරන්න තිබෙන්නේ සමාධිය සම්පූර්ණ කර ගැනීම යි. ඒ සමාධිය සමථ සමාධිය, විදර්ශනා සමාධිය කියලා දෙපිළිවෙළකින් ම ලබාගන්නට පුළුවන්. මෙන්න මේ සමාධි කියන වචනය කාටත් හොඳට පාඩම් තිබෙනවා. හොඳට මතක තියෙන වචනයක් නමුත් මෙහි තුළ තිබෙන ප්‍රභේද ඒ තරමට ප්‍රකට නෑ. පාඩමට අඩු යි. ඒ නිසා සමාධි යන වචනය අපි

තේරුම් කර ගන්න ඕන. එය **"එකග්ගතා"** චිත්ත ඒකාග්‍රතාව වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. ඒ එක්කම **"චිත්තට්ඨිති"** කියලා වචනයක් සඳහන් වෙනවා. **"චිත්තට්ඨිති, චිත්ත ඒකාග්‍රතා" "එකග්ගතා"** ඔය නම් වලින් සඳහන් වන සාමාන්‍ය චෛතසිකයක්. එතකොට ඒ චෛතසිකය සියලුම සිත්වල ලැබෙන එකක්. සියලුම සිත්වල මේ ඒකග්ගතාවය ලැබෙනවා. ඒ ඒ අවස්ථාව හැටියට, ඒ ඒ සිත්වල අවශේෂ චිත්ත අංග අනුව මේක සාමාන්‍ය තත්ත්වයෙන් තරමක් දියුණු තත්ත්වයටත්, දියුණු තත්ත්වයෙන් ඉතා උසස් දියුණු තත්ත්වයටත් හැරිලා හිටිනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් කල්පනා කරන විට **එකග්ගතා** කියන චෛතසිකය සිතේ එකඟකම ඇති කරනවා. නා නා අරමුණුවලින් සිත අයින් කරලා එක අරමුණක තැන්පත් කිරීමයි ඒකග්ගතා කියලා කියන්නේ. මේ ඇත්තෝ කවුරුත් දන්නවා මේ උද්ධච්ච හිත කියන එක ඇවිස්සුණු හිත යි. ඒ ඇවිස්සුණු හිතෙත් ඒකග්‍රතාවය තියනවා. ඇවිස්සුනු සිතෙත් ඒකග්‍රතාවය තියනවා නම් කොහොම ද මේ ඒකග්‍රතාවය එතන ලැබෙන්නේ කියලා සමහර විට ප්‍රශ්න එන්න පුළුවන්. එක්තරා අන්දමකට එතන ඒකග්‍රතාවය තියනවා. දියුණු නැහැ. දියුණු කමින් හොඳටම අඩුයි. වෙන තැන්වල දියුණුව වැඩි යි. මෙතන දියුණුව අඩු තත්ත්වයකින් යුක්ත වූ ඒකග්‍රතාවයක් තියෙන්නේ. මෙන්න මේ නිසා **"චිත්තට්ඨිති - එකග්ගතා - චිත්තෙකග්ගතා"** කියන මේ වචන තුන සමාධිය පිළිබඳ සාමාන්‍ය වචන වශයෙන් සලකන්න ඕන. මේවා එකතු වෙලා දියුණු වීමෙන් ලැබෙන්නා වූ තත්ත්වයකට යි සමාධිය කියන්නේ.

"සමාධිය"ඃ සමාධි ඉන්ද්‍රිය, සමාධි බලය කියලා දෙවිධියකට ලැබෙනවා. මේක සාමාන්‍ය සමාධිය, සමාධි බලය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියලා ඔය විධියට ලැබෙනවා. සාමාන්‍ය සමාධිය වෙනයි. සමාධි බලය වෙනයි. එතකොට ඊටත් වඩා වෙනස් **"චිත්තෙකග්ගතා, චිත්තට්ඨිති"** කියන මේවා. චිත්තේකග්ගතා, චිත්තට්ඨිති කියන මේවායේ දියුණු තත්ත්වය යි සමාධිය කියන්නේ.

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ලැබෙන **සම්මා සමාධිය** කොටස් තුනකින් යුක්තයි. සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියන අංග තුනකින් යුක්තයි. එතන සමාධි ස්කන්ධය කියන එක බලවත්. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ දී ලැබෙන සම්මා සමාධියත් අනිත් තැන්වල ලැබෙන සමාධියත් දියුණු කර ගැනීමට යෝගාවචරයන් මහන්සි ගන්න ඕන. මේ මහන්සි ගන්න උදවිය විසින් සලකා බැලිය යුතු, සලකා බැලීමට සුදුසු කරුණු කීපයක් තිබෙනවා. සමාධි හිතක් සමාධි ගුණයෙන් සම්පූර්ණ කරගෙන ධ්‍යාන තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීමට ලොකු අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් තියෙන්ට ඕනෙ. අඛණ්ඩ වැඩ පිළිවෙළක් තියෙන්නට ඕනෙ. නො නවත්වා ගෙන යන සතියෙන් පවත්වන අඛණ්ඩ වැඩ පිළිවෙළක් තියෙන්න ඕනෙ. මේ සමාධිය ඇතිකර ගැනීමට, දියුණුකර ගැනිමට කර්මස්ථානයකට හිත යොදවන්න ඕනෙ. හිත යොදා ගෙන භාවනා කරනවා. ටික වේලාවක් භාවනා කර නැගිට යනවා. ආයේ නැවතත් අර කර්මස්ථානයට හිත යොදවලා නැවතත් භාවනා කරමින් ටික වෙලාවක් ඉඳගෙන ඉඳ නැගිට යනවා. නමුත් කාර්‍යය සම්පූර්ණ නැහැ. මේක සම්පූර්ණ කර ගැනීමට කරුණු හොඳට කල්පනා කරලා හිත තැන්පත් වෙන අන්දමට භාවනාවේ යෙදෙමින් මේ හිතේ තත්ත්වයත් සමාධිමත් හිතක් දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු වැඩ පිළිවෙළක් තේරුම් අරගෙන කර්මස්ථානයට හිත යොදන්න ඕන. මොන කර්මස්ථානයක් වුනත් අඩුපාඩු එකක් වශයෙන් සලකන්න හොඳ නැහැ.

බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයක් ලැබෙන්නේ නෑ කියන එක ප්‍රසිද්ධ යි. මාර්ගඵල ලැබෙන්නේ නෑ කියන එකත් ප්‍රසිද්ධ යි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ම වදාළා බුද්ධානුස්සති භාවනාවක් කරලා මේ කෙලෙසුන්ගෙන් පිරිසිදු වෙන පිළිවෙළ තියෙනවා කියලා. **"ඉමම්පි භික්ඛවෙ අනුස්සතිට්ඨානං ආරම්මණං කත්වා එවමිධෙකච්චෙ සත්තා විසුජ්ඣන්ති"** කියලා, "මහණෙනි! මේ අනුස්සතිඨානය (අනුව මෙනෙහි කිරීමේ කාරණය) අරමුණු වශයෙන් ගෙන ඇතැම් සත්ත්වයෝ මෙහි දී ම පිරිසිදු භාවයට පත්වන්නාහ." මේ අනුස්සතිඨානය කියන්නේ බුද්ධානුස්සතිය යි.

අනුස්සති හයක් තියෙනවා. ඒ අනුස්සති හය සම්බන්ධව මම දේශනා කරලා තියනවා. මේ අනුස්සතිඨානය අරමුණු කරගෙන ඇතැම් ඇත්තෝ මේ කෙළෙසුන්ගෙන් පිරිසිදු වෙනවා. සංසාර දුකෙන් නිදහස් වෙනවා" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. ඒ නිසා කර්මස්ථානය කියන එක පුංචිය කියලා හිතන්න හොඳ නැහැ. බොහොම ගෞරවයෙන් කර්මස්ථානයට හිත යොදන්න ඕනේ. බුද්ධානුස්සති, මෛත්‍රිය ආදී වශයෙන් තිබෙන්නා වූ සෑම කර්මස්ථානයක් ම වාගේ කරලා ඉවර කරන්න බෑ. එහෙම සලකලා මේ තමන් කර්මස්ථානය වශයෙන් අරගෙන හිත යොදන්නා වූ අරමුණ සම්බන්ධව සලකා බලන්නට ඕනෙ. භාවනා කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී චිත්ත සමාධිය මුළින් ඇතිවෙන්න උවමනා යි. චිත්ත සමාධිය ඇතිකර ගැනීමට සමාධියට **පරිපන්ථ ධර්ම** (සමාධියට බාධා කරන විරුද්ධ ධර්ම) තේරුම් ගන්නට ඕනෙ. මේ යෝගාවචරයන් දන්නවා පංචනීවරණයන් සමාධි සිතට බාධක වෙන බව. සමාධි සිතක් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට නීවරණයන් බාධකයි, පළිබෝධයි. ඒ නිසා නීවරණයන් ගැන කල් ඇතිව සිතන්න ඕනෙ. කාමච්ඡන්ද නීවරණයන් හිත අවුල් කරනවා, බැඳීම් කරනවා, බාහිර දේවල් වලට හිත දුවවනවා. පුංචි ආශාවක් වුනත් බාධක වෙනවා. පොඩි දේකට වුනත් ආශා කරන්න යන්න හොඳ නැහැ. ඒකෙන් හිත නරක් වෙනවා, කෙලෙසෙනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දයේ තියන ආදීනව සලකන්න ඕනෙ. කාමච්ඡන්දය එන්නේ මොක ද? එය එන්නේ මේ අරමුණු සමඟ යි කියලා සලකන්න ඕන. මේ තත්ත්වය මුල්කරගෙන තිබෙන්නා වූ, මුල් බැසගෙන තිබෙන්නා වූ තණ්හා අනුසයේ බලයෙන් මේක මතුවෙනවා. ඒ මතු වීමට මේ මෝඩකම උදව් වෙනවා. මේවා ආශ්වාද කිරීමේ අදහසත් මේ මෝඩකමට උදව් වෙනවා. අවිද්‍යාව - තණ්හාව ඉදිරිපත් කරගෙන මේවා ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා මේවා අයින්කර ගන්න ඕනෙ. තණ්හා කාමච්ඡන්දය හිතින් ඕනෑ කමින් බැහැර කර ගන්න ඕනෙ.

ව්‍යාපාදය: (තරහ) මේකත් හොඳ නෑ. සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක මොන දෙයක් ගැනවත් ගැටීම හොඳ නෑ. ඇතැම් විට

සවිඤ්ඤාණක දේවල් වල ගැටෙනවා. බැරි තැන අවිඤ්ඤාණක දේවල්වලට ත් ගැටෙනවා. ඒ කියන්නේ සමහර විටක ද්වේශය, ව්‍යාපාදය, නැවත නැවත ඇතිවෙන කොට හමුවෙන හමුවෙන එක්කෙනාට දොස් කියනවා. හමුවෙන හමුවෙන එක්කෙනාට බනිනවා. අන්තිමේ දී බැරිවෙන තැන කවුරුත් නැත්නම් මොකකට හෝ ගහනවා, එතකොට අවිඤ්ඤාණක දේ එක්කත් ගැටීම නරකයි. සසර දික්කරන එකක් කියා ද්වේශය අයින්කර ගන්න ඕනෙ. ද්වේශයෙන් හිත පිරිසිදු කරගන්න ඕනෙ ඒ වෙලාවෙම. ඒ වාගෙම හිතේ ලීන ස්වභාවය ඇති කරන, කයේ දුර්වලකම ඇතිකරවන මේ ථීනමිද්ධය, ඒකත් ඒ විධියට සලකලා සිතෙන් අයින්කර ගන්න ඕනෙ.

"මේ විධියට නිදාගෙන කුසීතවෙලා මේ බුද්ධ ශාසනයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න බැහැ. වටිනා රුවන් වලට වඩා, මැණික් වලට වඩා වටිනා බුද්ධ ශාසනයක්, බුද්ධ රත්නයක් අපට ලැබිලා තිබෙන්නේ. මේ ශාසන රත්නයෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට නිදාගෙන බෑ, කම්මැලි වෙලා බෑ, උත්සාහ ගන්න ඕන. නියම අන්දමටම උත්සාහ ගන්න ඕනෙ"යි කියලා අර උත්සාහවන්ත අදහස් ඉදිරිපත් කරගෙන ථීනමිද්ධය සිතෙන් අයින් කරගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට **"උද්ධච්ච"** (මේ සිතේ ඇවිස්සීමේ ගතිය) ඇති වෙනවා. ඒ වාගේම **"කුක්කුච්චය"** ඇතිවෙනවා. තමන් කරපු වැරදි සම්බන්ධවත් කරන්නට බැරිවෙච්ච දේවල් සම්බන්ධයෙනුත් කුක්කුච්චය ඇතිවෙනවා. ඒවා ගැන හිතන්න තිබෙන්නේ, "මේවා ගැන කොච්චර හිතුවත් නැවත නැවත ඒක හදන්න බෑ. ඒ නිසා මම මේක අයින් කරනවා. මේ ඇවිස්සිච්ච ගතිය යි. මේ කුක්කුච්චය යි. දෙකම අයින් කරන්න ඕන." කියලා ශාන්ත සිතක් පවත්වමින් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය අයින්කර ගන්නවා.

ඊළඟට **"විචිකිච්ඡාව"**: සැකය. මේවා හරි යයි ද? නො යයි ද? කියලා සැක ඇති වෙනවා සමහරුන්ට. එහෙම හිතන්නේ නැතිව "ඒකානත්යෙන් බුද්ධ ශාසනය නෛර්‍යාණික යි, ධර්ම රත්නය ඒකාන්තයෙන් ප්‍රතිඵල ලබාගන්න පුළුවන් එකක්"ය කියලා විචිකිච්චාවත් අයින් කරන්නට ඕන. ඔය පහම අයින්කර ගත්තහම ලොකු ශක්තියක්

එනවා. මේවා අයින්කර ගන්න කොට අප තේරුම් ගන්න ඕන මේ හිතේ තත්ත්වය. හිතක් පහළ වෙන්නේ චෛතසිකත් (චිත්තාංගත්) සමඟයි. ඒ චෛතසිකයන් ගෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් සමාධියකට උපකාර වන්නා වූ විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන චෛතසික පහක් තියනවා. විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන මේ අංග පහ අපි සලකන්න ඕනෙ. හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මේ සමාධි සිතකට උපකාර වෙනහැටි සලකලා ඒ චිත්තාංග අවදි කර ගන්න ඕනෙ.

විතක්ක: මේ විතක්කය කියන එක බොහෝවිට භාවනාවට බාධකයි. නමුත් භාවනාවට උපකාර වන්නෙත් විතර්කය ම යි. විතර්කය භාවනාවට උපකාර වෙනවා. විතර්කය අරමුණට බැහැ ගන්න ස්වභාවය යි පවතින්නේ. ඒ විතර්කය අරමුණට බැහැ ගන්න ස්වභාවය තියන නිසා මේ හිතේ පහළ වන උදාසීනකම, ලීනකම, අයින් කර ගැනීමට විතර්කය උපකාරී වෙනවා. දිගින් දිගට ම විතර්ක කරන්න ගියොත් භාවනාව කරන්න බැහැ. නමුත් භාවනා අරමුණ ඇතුලේ මේ විතර්කය ක්‍රියා කරවන්න උත්සාහ ගත්තොත්, ක්‍රියා කෙරෙව්වොත් අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ථීනමිද්ධය අයින් වෙනවා. මේ ආකාරයට ථීනමිද්ධය අයින් කර ගැනීමට විතර්කය උපකාර කරගත යුතුයි. උපකාර කර ගෙන ඉන් එහාට යැමට නො දී භාවනා අරමුණේ ම විතර්කය යොදා ගන්න ඕන. භාවනා අරමුණට ම බසින තාලෙට සිත යොදාගත යුතුයි.

විචාර: මේ විතර්කය වාගේම මේ **විචාරයත්** ප්‍රයෝජන යි. විචාරය ප්‍රඥා ගති චෛතසිකයක්. "විචාරය" කියන්නේ විවරණය කිරීම (සලකා බැලීම) වගේ එකක්. එතකොට ඒක ප්‍රඥා ගතිය යි. කරුණු හොයලා බලන ගතිය යි. විචිකිච්ඡාව නැතිකර ගැනීමට මේක උපකාර කරගන්න පුළුවන්. විචාරයත් හොඳට අවබෝධ කරගෙන එහි යෙදෙන හැටිත් භාවනා අරමුණේ හැසිරෙන හැටිත් දැනගන්න ඕන. විචාරයේ ස්වභාවය අරමුණේ හිත හසුරුවන ගතිය යි. ඒ ගතිය පන පොවා ගන්න ඕනෙ ගත යුක්ත කරවා ගන්න ඕනෙ.

පීතිː ඊළඟට "**පීතිය**" පිනවන ගතිය. ඇතැම් විට වැඩි වෙලාවක් භාවනාවේ යෙදෙන විට අරමුණ එපාවෙන ගතියක් ඇතිවෙනවා. බොහෝ විට භාවනා අරමුණ එපා වෙනවා. ඒ එපාවෙන ගතිය නැතිකර ගැනීමට උපකාර වෙනවා පීති චෛතසිකය. ඒ කියන්නේ පීති චෛතසිකය නිසයි මේ ව්‍යාපාදය නැති වෙන්නේ. ව්‍යාපාද චෛතසිකය නැති කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මේ පීති චෛතසිකය දියුණු කර ගැනීමෙන්. මේක පිනන ස්වභාවය යි.

සුඛː ඊළඟට මුදිතා ස්වභාවය ඇති චෛතසිකයක් "සුඛය" නමින් දක්වෙන්නේ. ශාන්ත ස්වභාවයෙන් හිතේ පවත්වන්නේ සුඛය යි. අර උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන නීවරණය අයින් කර ගැනීමට මේ "සුඛ" කියන චෛතසිකය උපකාර කරගන්න පුළුවනි.

එකගතාː ඒ ඒ අරමුණේ, එක අරමුණක් ප්‍රධාන කරගෙන, හිත පවතින ස්වභාවය යි ඒකග්ගතා චෛතසිකය. ඒකෙන් මේ "කාමච්ඡන්ද" කියන තණ්හාව නැති කරගන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විධිහට මේ චිත්තාංග තමාගේ හිත තුළ වැඩ කරන හැටියට සලකලා, උනන්දුවෙන් ඒ හිත සකස්කර ගන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ විධිහට විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන මේ ධ්‍යානංග පහ පවත්වා ගැනීමෙන්, තේරුම් අරගෙන මතුකර ගැනීමෙන් සමාධි චිත්තයකට බාධක වශයෙන් හිටිනා නීවරණ පහ අයින් කරගන්න පුළුවන්. එතකොට මුල දී ම යෝගාවචරයා මෙන්න මේ ටික කල්පනා කර ගෙන භාවනාවේ හිත යොදන්න මහන්සි ගත්තොත් අර එපාකම් නැතිවෙලා, කයේ හිතේ දුර්වලකම් නැතිවෙලා වැඩි වෙලාවක් සමාධිමත් හිතකින් යුක්තව කාලය ගතකරන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විධිහේ ඇති කර ගත්ත සමාධියක් පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ එක් අවස්ථාවක දී වදාළා. "**ඡහි භික්ඛවෙ ධම්මෙහි සමන්නාගතො භික්ඛු හිමවන්තං පබ්බතරාජං පදාලෙය්‍ය**" කරුණු හයකින් සම්පූර්ණ වූ භික්ෂුව හිමාලේ පර්වත රාජයන් බිඳලා දැමීමට ශක්තිය ඇති කෙනෙක් වෙනවා කියල ඔය විදිහෙ දේශනාවක් කළා "**කො පන වාදො ඡවාය අවිජ්ජාය**" 'මේ දුර්වල අවිද්‍යාව ගැන කියන්නම දෙයක් ඇත්තේ නැහැ' කියල

උන්වහන්සේ වදාළා. මේ කරුණු හයෙන් යුක්ත යෝගාවචරයාට අවිද්‍යාව බිඳ දැමීම එතරම් ලොකු දෙයක් නොවේ කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. සමාධි භාවනාව සම්බන්ධ වටිනා කරුණු හයක් උන්වහන්සේ දේශනා කොට වදාළා. මේ කරුණු හය සංක්ෂේපයෙන් හිතට ගන්න, මතක තබා ගැනීමට, දැන් කියාදෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

"**සමාධිස්ස සමාපත්ති කුසලො හොති**'' ආදී වශයෙන් දක්වෙන **සමාපත්ති කුසලතා, ඨිතිකුසලතා, වුට්ඨාන කුසලතා, කල්ලතා කුසලතා, ගොචර කුසලතා, අභිනීහාර කුසලතා** කියන මෙන්න මේ කරුණු ටිකයි.

ඒ සමාධිස්ස සමාපත්ති කුසලතා පළමුවන කාරණය යි. දැන් සමාධියක් ඇතිකර ගත්තා කියන්නේ; මේ විධියට කරුණු පිළියෙළ කරගෙන භාවනාවේ යෙදුන ඇත්තාට සමාධිය දියුණු වුනා. ඒ දියුණුවේ අවස්ථා තුනක් තියෙනවා. **පරිකර්ම නිමිත්ත** සමග වැඩ කරන අවස්ථාව, **උග්ගහ නිමිත්ත** සමග වැඩකරන අවස්ථාව, **පටිභාග නිමිත්ත** අවස්ථාව කියල අවස්ථා තුනක් තියෙනවා.

"**පරිකර්ම අවස්ථාව**" කියන්නේ භාවනාව මුලින් පටන් ගන්න පිළිවෙළයි. කර්මස්ථානයට උවමනා කරන කරුණු ටික සකස් කර ගෙන, ඒකට නියම අන්දමට ස්ථානය සකස් කරගෙන, තමාගේ අභ්‍යන්තර බාහිර දෙකේ අඩුපාඩුකම් අයින් කර ගෙන, සුදුසු වාතාවරණයක් ඇති තැනක නියම අන්දමට ඉඳගෙන භාවනාව පටන්ගන්නවා එනම් පරිකර්ම අවස්ථාවයි. පරිකර්ම අවස්ථාවේ දී ත් වැඩකරගෙන යන කොට එතන හිටන් ම අර මුලින් කියාපු කරුණු ටික හොඳට හිතින් අරගෙන, සමාධියක් ලබා ගැනීමට තියෙන තත්ත්වය, ස්වභාවය, හොඳට හිතට අරගෙන වැඩ ගෙනයන්න ඕනෙ. හොඳට හිතේ සම්පහංසනය ඇතිකර ගන්න ඕන. ඒ විධියට ඇතිකර ගෙන නො කඩවා කටයුතු කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී **උග්ගහ** අවස්ථාවට පැමිණෙනවා. උග්ගහ අවස්ථාව කියන්නේ නිමිත්ත හිතට

වැටිච්ච, පහළ වෙච්ච, අවස්ථාව. ඒ උග්ගහ අවස්ථාව නවත්වන්නේ නැතිව ඒකත් දිගට ම කරගෙන යනකොට සුදුසු අන්දමට ඒ අරමුණ පිළිබඳව පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. එතකොට පරිකර්ම අවස්ථාව, උග්ගහ අවස්ථාව, **පටිභාග නිමිත්ත** තිබෙන්නා වූ අවස්ථාව කියන අවස්ථා අතරින් මෙන්න මේ තුන්වැනි අවස්ථාවේ දී ඉතාම සැලකිල්ලෙන් වැඩගෙන යන්න ඕන. ඉතා සැලකිල්ලෙන් වැඩගෙන යනකොට යම්කිසි දවසක අර පටිභාග නිමිත්ත සම්බන්ධ කරගෙන මේ සද්ධාදි ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මෝරාගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමේ දී උපචාර අවස්ථාවට පැමිණෙනවා. උපචාර අවස්ථාවේ දී අර පළමුවෙන් කියාපු **නීවරණ** ධර්මයන් සම්පූර්ණයෙන් ම අයින් වෙලා විනීවරණ හිතක් පහළ වෙනවා. විනීවරණ කිච්චේ නීවරණයන්ගෙන් අයින් වෙච්ච පිරිසිදු වෙච්ච හිතක්. ඒ අවස්ථාවත් ඉක්මවා ගෙන ධ්‍යාන අවස්ථාවට පැමිණෙනවා. ඒ විධියට ධ්‍යාන අවස්ථාවට පැමිණීම ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගත්තා කියලා සලකනවා.

"මෙන්න මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගත්ත තැනැත්තා කරන්නේ කුමක් ද?" කියන එක යි ඊළඟට අර කරුණු හයෙන් සඳහන් වන්නේ. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා ගෙන ඊළඟට ද්‍රුතිය ධ්‍යානය, තෘතිය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය වශයෙන් ඔය විධියට ධ්‍යාන ලබා ගන්නවා. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේ ධ්‍යාන ලබා ගත්තා වූ උදවිය නිකං ඉන්නේ නැහැ. **"සමාපත්ති කුසලතාවය"** ඇති කරගන්න ඕනෙ. සමවදින්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. සමවැදීම කියන්නේ, යම්කිසි අවස්ථාවක තමන් ලබා ගත්තා වූ, ඒ ධ්‍යාන චිත්තයට නැවතත් සිත යෙදීම යි. ඒ ධ්‍යාන චිත්තයෙන් යුක්ත හිතක් තබා ගෙන වාසය කිරීමයි. ඒක හොඳට පුරුදු කරගන්න ඕනෙ. සමවදින්න නිතරම පුරුදු කරන්න ඕනෙ. ඒ සමවදින්න පුරුදු කරන එක්කෙනා ඊළඟට **උට්ඨාන** තත්ත්වය, ඉක්මණට ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීම (වුට්ඨානය), පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. ඒ ධ්‍යාන හිත නිතර ම තියාගන්න බෑ. ධ්‍යාන හිතින් යුක්තව නිතර ම ඉන්න බෑ. එතකොට ධ්‍යානයට සමවැදුනා. ඊළඟට ඒකෙන් නැගිටින්නත් පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. නැගී සිට ආයෙ සමවදින්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. ආයෙත් ඒකෙන් නැගී සිටින්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. ඔය විධියට දිගින් දිගට "සමාපත්ති, වුට්ඨාන" කියන මේ වසීතා දෙක කරගෙන යන්න ඕනෙ.

ඊළඟට ඔය අතරේ තියෙනවා **"ඨිති කුසලතා"** කියලා එකක්. **"සමාධිස්ස ඨිති කුසලතා"** සමහර විටක මේ සමාධිය ලැබෙනවා, සමාපත්තියට සමවදිනවා. ඒ එක්කම හිත අයින් වෙනවා. එහෙම ගතියක් තියෙනවා. ඒ අයින් වීමට කියනවා වුට්ඨානය කියලා. දන්නෙම නැතිව එකවරට ම වුට්ඨානය සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේ නිසා ඨිති කුසලතාවය දියුණු කරන්න ඕන. සමාපත්ති චිත්තයෙන් යුක්තව සමවැදිල ඒකෙන් යුක්තව බොහෝ වේලාවක් ඉන්න පුරුදු කරගන්න ඕනෙ. ඒකට මිනිත්තු ගණනක් දියුණු කරගන්න ඕනෙ. මිනිත්තු පහක් ඉඳිම්, මිනිත්තු දහයක් ඉඳිම්, මිනිත්තු පහළොවක් ඉඳිම්, මිනිත්තු තිහක් ඉඳිම්, පැයක් ඉඳිම්, කියලා ඔය විදියට අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා. ඒක ඨිති කුසලතාවය යි.

ඊළඟට තමයි වුට්ඨාන කුසලතාවය කියන සමාධියෙන් නැගී සිටීමේ හැකියාව පුරුදු කළ යුතු වන්නේ. එතකොට සම්පත්තියට සමවදින්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඒකෙන් නැගී සිටින්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ.

එතකොට හතරවෙනි කාරණය **සමාධිස්ස කල්ලතා කුසලතා** සමාධිය දියුණු කරගත්තා. දියුණු කරගත්තා වූ සමාධිය පිළිබඳව **සම්පහංසන** ඇතිකර ගන්න ඕනෙ. නියම අන්දමට සම්පහංසනය යොදා ගැනීමට පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. "කල්ලතාවය" කියන්නේ නිරෝගීකම යි. ඒක හොඳට ශක්තිමත්ව තියාගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට **ගොචර කුසලතාඃ** ගෝචර කුසලතාවය කියන්නේ ලබා ගත්තා වූ මේ සමාධිය මේ අරමුණු නිසයි ඇති වුනේ. මේ කසිණ අරමුණ නිසා මෙන්න මේ සමාධිය ඇතිවුනා කියලා තමන් තේරුම්

අරගන්න ඕනෙ. පඨවි කසිණය නිසා මෙන්න මේ සමාධිය කියලා ඔය විධියට අරමුණු සම්බන්ධවත් දක්ෂතාවය තියාගන්න ඕනෙ. ඒකත් පුරුදු කරල ම දියුණු කරගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට හය වැනි කාරණය **අභිනීහාර කුසලතා:** "අභිනීහාර කුසලතාවය" කියන්නේ: ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වදිනවා. ඊළඟට එයින් නැගී සිටිනවා. ඊළඟට ඒ එක්කම දුතිය ධ්‍යානයට, චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවදිනවා. එහාට එහාට තිබෙන්නා වූ සමාපත්තිවලට සමවදින්න පුළුවන්කම ඇතිකරගන්න ඕනෙ. ඔය විධියට ප්‍රථම ධ්‍යානා දී ඒ ඒ සමාදීන්ට සමවැදීමේ දක්ෂකම ඇති කර ගැනීම අභිනිහාර කුසලතාවය යි. මෙන්න මේ ටික කියන්න බලාපොරොත්තු වුනේ සමාධියක් දියුණු කර ත්ත කෙනෙකුට ඒවා සම්බන්ධව ක්‍රියාකාරිත්වය දියුණු කරගන්න හැටි දැන ගැනීමට යි. යෝගාවචරයන් අමාරුවෙන් චිත්ත සමාධිය ඇතිකර ගන්නේ. හිතේ එකඟකම ඇතිකර ගන්නෙ බොහොම අමාරුවෙන්. පහසුවෙන් නො වෙයි. එතකොට අමාරුවෙන් දුෂ්කරව ඇති කරගත්තු මේ චිත්ත සමාධිය එහාට ශක්තිමත් කරගැනීමට උනන්දු වෙන්න ඕන. ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී නතර වෙන්න නරක යි. "දැන් ඇති මීට වඩා ගෙනියන්න බැහැ" කියල නතර කරන්න නරක යි. තව එහාට කරගෙන යන්න ඕනෙ. තව එහාට ශක්තිමත් කරගන්න ඕනෙ. යම්කිසි විධියකින් ශාරීරික දුර්වලකමක් ආදිය තිබෙනවා නම් ඒවා මගහරවා ගෙන නැවත නැවතත් එහි යෙදෙන්න ඕනෙ. එහෙම යෙදෙන්නා වූ කෙනෙකුට කවදා හරි බලාපොරොත්තු සාර්ථක කරගන්න පුළුවන්. මේ සමාධිය සම්පූර්ණ කරගත්තොත් මින් එහාට තිබෙන්නා වූ ප්‍රඥාව දියුණු කරගැනීම අමාරුවක් වෙන එකක් නැහැ. ලෙහෙසි වෙනවා.

ප්‍රඥාව කියන්නේ විදර්ශනා භාවනාව. ඒ එක්ක ම මාර්ගඵල කියන මේවා ඊට ඇතුළත් වෙනවා. එතකොට ලෝකෝත්තර මාර්ග ධර්මයෙහි මේ ප්‍රඥාව ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රඥාව වශයෙනුයි සළකන්නේ. ඔය කියන ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමට මේ සමථ සමාධිය උපකාර වෙනවා. යම්කිසි සමථයක් අරගෙන භාවනා කරගෙන යන්නා වූ කෙනෙකුට

මේ ධ්‍යාන ධර්මයන් පහළ කරගන්නට පුළුවන් වුනොත් ඒ ඇත්තට ලේසියෙන් පුළුවන් වෙනවා විදර්ශනාවට ඒවා හරවා ගන්නට. විදර්ශනාවට හරවා ගෙන විදර්ශනාව දිගට ම කර ගෙන ගොස් විදර්ශනා මේරුනු අවස්ථාවේ දී ලෝකෝත්තර මාර්ග වශයෙන් තිබෙන්නා වූ **සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත්** කියන්නා වූ මේ උතුම් මාර්ග ධර්මයන් ලබාගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ එක්ක ම ඵල ධර්මයනුත් ලබාගන්න පුළුවන් වෙන බව කල්පනා කරන්න ඕනෙ. මේ ටික ලබා ගත්තොත් ඒකයි බුද්ධ ශාසනය කියන්නේ. බුද්ධ ශාසනය දියුණු කර ගන්නවා කියන්නේ තමන් තුළ ම මේ ටික දියුණු කර ගැනීම යි. කොහෙවත් ස්ථානයකවත්, අනුන් ළඟවත්, කා ළඟවත් නොවේ තමන් තුළයි මේ ටික දියුණුකර ගන්නට ඕනෙ. තම තමන් තුළ මේ ටික දියුණුකර ගැනීමට අද අද ම මහන්සි ගන්නට ඕනෙ. ඒ මන්ද? අද දවස ගැන විශේෂයෙන් සලකාගෙන, මේ බුද්ධ ශාසනය පිහිටවලා මේ අන්ධ සත්ත්ව සමූහයට වැඩ සාදා දෙන්නා වූ බුද්ධ ශාසනයක් ඇති කරපු දවස අද දවස යි කියලා එබඳු දවසක අප උනන්දුවක් ඇතිකර ගන්නට ඕනෙ. අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් ඇතිකර ගන්නට ඕනෙ. අපි මේ කරගෙන යනු ලබන්නා වූ මේ උතුම් ප්‍රතිපත්ති මාලාවේ බලය හේතු කොට ගෙන මේ කියන්නා වූ ආර්‍ය වූ ශීලය සම්පූර්ණ කරගෙන, සමාධිය දියුණු කරගෙන, එමගින් විදර්ශනා භාවනාව වඩා කෙලෙස් නැති කිරීමෙන් උතුම් වූ ලෝකෝත්තර මාර්ගඵල ධර්මයන් ලබා ගත හැකිවේවා'යි කියා ප්‍රාර්ථනා ඇතිකර ගනිමු.

සාදු! සාදු! සාදු!



2

සමාධි භාවනා

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස///

"චතසෙසා ඉමා භික්ඛවෙ සමාධි භාවනා. කතමා චතසෙසා, අත්ථි භික්ඛවෙ සමාධි භාවනා භාවිතා බහුලීකතා දිට්ඨධම්ම සුඛවිහාරය සංවත්තති. අත්ථි භික්ඛවෙ සමාධි භාවනා භාවිතා බහුලිකතා ඤාණදස්සන පටිලාභාය සංවත්තති. අත්ථි භික්ඛවෙ සමාධි භාවනා භාවිතා බහුලීකතා සතිසම්පජඤ්ඤාය සංවත්තති. අත්ථි භික්ඛවෙ සමාධිභාවනා භාවිතා බහුලීකතා ආසවානං ඛයාය සංවත්තති."

(අං: නි: 411-5-1)

අද බලාපොරොත්තු වන්නේ සමාධි භාවනාව පිළිබඳ විස්තරයක් ප්‍රකාශ කිරීමට යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ මේ සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වෙනව සමාධි භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රයෝජන හතරක්. සමාධි භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජනවත් කරුණු හතරක් ම මේ සූත්‍ර පාඨයේ සඳහන් වන බව සලකන්න ඕන.

ප්‍රධාන වශයෙන් උන්වහන්සේ මේ සමාධි භාවනාවේ මුල් කරුණ වශයෙන් දේශනා වේ සඳහන් කළේ "**දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරාය සංවත්තති**" කියන එකයි.

"**අත්ථි භික්ඛවෙ සමාධිභාවනා භාවිතා බහුලීකතා දිට්ඨධම්ම සුඛවිහාරාය සංවත්තති**" යන්නෙන් ඒ මුල් කරුණ දැක්වෙනව.

මහණෙනි, දියුණු කරන ලද, නැවත නැවත බහුල වශයෙන් පවත්වන සමාධි භාවනාවක ආනිසංශ වශයෙන් එකක් දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරය පිණිස පවතිනවා. "**දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරාය**" කියන වචනයෙන් දැක්වෙන්නා වූ තේරුම වන්නේ ඉහාත්මයේ දී ම ලබා ගත යුතු, ලැබෙන සැප විහරණය පිණිස මේ සමාධිය උපකාර වනවා

කියන අදහස යි. මේ කාරණය විස්තර වශයෙන් සළකන විට ඉහාත්මයේ ලබාගත යුතු සැප විහරණය පිළිබඳව සලකා ගත යුතු ක්‍රම කීපයක් තියනවා. ඉහාත්මයේ දී කියන්නේ වර්තමාන ජීවිතයේ දී ම කියන තේරුමයි. වර්තමාන ජීවිතයක් හැම කෙනෙකුටම තියෙනවා. මේ වර්තමාන ජීවිතය සැපවත් කර ගැනීම ලෝකයෙහි එක ක්‍රමයකටයි සිදු වෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදහස අනුව වෙනත් ක්‍රමයක් අනුගමනය වෙනවා. ඒක ඉතා ම හොඳ ක්‍රමයක්. ලෝකයෙහි ඒ වර්තමාන ජීවිතය සුවපත් කර ගැනීමට යෙදෙන ක්‍රම රාශියක් තිබෙනවා. එකක් පාසා සලකා බලනවිට බොහෝ දීර්ඝ කථාවක් කරන්න අවශ්‍ය යි. සාමාන්‍ය වශයෙන් හිතනකොට ලෝ වැසියා සැපයක් කියලා එකක් සොයනවා. ඒ සැපය සොයන්නේ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම තුළින්. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, සිත කියන ඉන්ද්‍රියයන් හය පිනවීමට නිතරම බලාපොරොත්තු වෙනවා. සාමාන්‍ය ලෝකයා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ ඉදුරන් පිනවීමෙන් සැපය සාදා ගැනීමටයි.

ඉදුරන් පිනවීමට යොදා ගන්නා නොයෙක් ක්‍රම මහජනයා අතරේ තියනවා. හිස, අත-පය, ඇස, කය සහ මුළු ශරීරය පුහුණු කිරීම් වශයෙන් නොයෙක් විදියේ සැප ලබාගැනීමට උපක්‍රම ඔවුන් යොදා ගන්නවා. ඒ විදියේ තියෙන්නා වූ උපක්‍රම රාශිය සම්බන්ධයෙන් සිතා බැලූවිට නොයෙකුත් ශාස්ත්‍ර දියුණු කිරීමට ලෝකයා බලාපොරොත්තු වෙන බව පේනවා. තවද, නොයෙකුත් ශිල්ප, නීති ආදියත්, ඔය අතරට තව තවත් විද්‍යාවන් ද, පුහුණු කරන්නට සැලසුම් කරනවා. මේවා තුළින් සැප හොයන්න යි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මේ විදියෙන් සැප හොයාගෙන යන්නා වූ මේ ගමන නිමක් දකින්නේ නැහැ. ලෝකයේ යම්කිසි සැප තත්ත්වයක් තියෙනවා නම් එහි අවසානයට ගිහිල්ලාත් තෘප්තියක් ගන්නේ නැහැ. අවසානයක් නැතිව එතන අසහනයකට වැටී දුක් වෙනවා. මේ විධියට බලන විට, සාමාන්‍ය ලෝකයා සැප ලබාගන්නයි කියලා දුවන දිවිල්ල සටනක් වගෙයි.

එක්තරා ධාවන වේගයකින් කෙරෙන්නා වූ මෙම සටන ඉවරයක් නැහැ. ලෝකය දිහා බලපුවහම, නොයෙක් දෙනා ගැන කල්පනා කරලා බලපුවහම, සැවොම වස්තුව හොයන්න දඟලනවා. නුවණ හොයන්න දඟලනවා. තව තවත් දේවල් හොයන්න දඟලනවා. මේ දඟලිල්ල ඉවරයක් නැහැ. අන්තිමේ දී අසහනයකට පීඩාවකට වැටිල යි නවතින්නේ. නමුත් ඒ අයට සැප කියන එකක් ඇත්තේ ම නැහැ. මෙන්න මේ සැපයක් නැති ජනයා දිහා බලල යි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ **දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරය** පිණිස එකතු කර ගත යුතු එකක් **මේ සමාධි භාවනාව** කියලා.

වර්තමාන ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන විට බුදුරජානන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරාය පිණිස එකතු කර ගත යුතු එකක් මේ සමාධි භාවනාව කියන්නේ. ඉහාත්මයේ දී වර්තමාන ජීවිතය සැපවත් කර ගැනීමට උපකාර වන දේ නම් කුමක් ද? සමාධි භාවනා කියලා එක් කරුණක් වශයෙන් උන්වහන්සේ දේශනා කළා. වර්තමාන ජීවිතයේ දී ම සහනයක් නො ලබා දුක්වෙන මහජනයාට මේක හොඳ ප්‍රතිකර්මයක්, පිළියමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කළ හැකි අන්දමකින් සහනයකින් යුක්තව කටයුතු කිරීමට උපකාර වෙනවා. එතකොට මේ සමාධි භාවනාව කියන වචනය වැඩිය තෝරන්න ඕන නැහැ. යෝගාවචර පිරිසට ප්‍රකට වචනයක්. මෙතන දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරාය, කියන වචනයෙන් සඳහන් කළ අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් හිතනකොට මේක ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පටන් චතුර්ථත් ධ්‍යනය දක්වා සඳහන් වන ධ්‍යාන පිළිවෙළ බව තෙරුම් ගන්න ඕනෙ. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගෙන ඊළඟට ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතිය ධ්‍යානය, චතුර්ථත් ධ්‍යානය, කියන මේ අන්දමට ධ්‍යාන ලබාගැනීම යි, මෙහි සඳහන් වෙන්නේ. **"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු විවිච්චෙවකාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති"** කියල ප්‍රථම ධ්‍යානය සම්බන්ධව යි සඳහන් වෙන්නේ.

මෙතන ධ්‍යානය ලබා ගැනීම සම්බන්ධව තරමක උපදේශයක් අවශ්‍ය යි. මේ ධ්‍යාන හතර සම්බන්ධව කෙටියෙන් හිතට ගන්න ඕන. භවවිශේෂය පිණිස හේතු වන්නා වූ ධ්‍යාන තියෙනවා. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරය පිණිස උපකාර වන්නා වූ ධ්‍යාන තියෙනවා. භවවිශේෂය කියන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ආදි මේ ධ්‍යාන හතර ලබාගත්තා ම එය නො නැසී තබා ගත්තොත් ඒ තබා ගත් උදවියට බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජ, බ්‍රහ්මපුරෝහිත, මහාබ්‍රහ්මාදි වශයෙන් සඳහන් වන බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපත ලබා ගන්න පුළුවන් වරදින්නේ නැතිව. ධ්‍යාන දියුණු කර ගෙන ඒ දියුණු කර ගත්ත ධ්‍යානය නො කඩා, නො නසා තබා ගත්තොත් ඒ පින්වතුන්ට පුළුවන් බ්‍රහ්ම ලෝක සම්පත්තිය ලබන්න. භවවිශේෂය කියලා ප්‍රකාශ කලේ මෙන්න මේක. භවවිශේෂය ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ධ්‍යානය ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය බුද්ධ ශාසනයේ ඇතුළත් නැහැ. බුද්ධ ශාසනයට ඇතුළත් නො වන්නේ මක්නිසා ද? බුද්ධ ශාසනයේ වැඩ පිළිවෙළ විවට්ටගාමී වැඩ පිළිවෙළක් නිසා.

වට්ටගාමී, විවට්ටගාමී, කියලා ප්‍රතිපත්ති කොටස් දෙකක් වෙනවා. වට්ටගාමී කියන්නේ දිව්‍යලෝක මනුෂ්‍ය ලෝක, බ්‍රහ්මලෝක වල සැප තියෙනවා කියන හැඟීමෙන් එහි ඉපදී ජීවත් වෙන්නට උපකාරී වන්නා වූ වට්ටගාමී පින්කම්. බුද්ධ ශාසනයේ කෙරෙන්නා වූ පින්කම් විවට්ටගාමී පින්කම් වශයෙන් සැළකිය යුතුයි. මේ නිසා ශාසනික යොගාවචරයන් විසින් මේ සමාධි භාවනාව දියුණු කරන විට ඒ කියන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානාදි ධ්‍යාන ලබාගැනීම ට කටයුතු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒව සම්බන්ධව විශේෂ හැඟීමක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. ප්‍රථම ධ්‍යානාදි ධ්‍යාන අට ලබාගැනීමට කසිණ භාවනාව උපකාර වෙනවා, ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතිය ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට මෙත්තා, මුදිතා, කරුණා කියන භාවනා උපකාර වෙනවා. මෙන්න මේ විධියට මේ ධ්‍යානයන් ලබාගන්නා වූ අවස්ථාවේ දී බුද්ධ ශාසනික යෝගාවචරයා කල්පනා කරන්නේ **දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරය** පිණිස සමාධි භාවනා ධ්‍යානයන් ලබා ගන්නවා කියන හැඟීමෙනු යි ඒ විදියේ කටයුතු

කරන්න පටන් ගන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ යෝගාවචරයාට ශාසනික මුහුණුවර දියුණු වීමට අජ්ඣාසය හයක් දියුණු කරගැනීමට අටුවාවල ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා. විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් "**ඡ අජ්ඣාසයා බොධිසත්තා බොධිපරිපාකාය සංවත්තන්ති**" කියලා

"**නෙක්ඛම්මජ්ඣාසයා බොධිසත්තා ඝරාවාසෙ දොස දස්සාවිනො**

පවිවෙකජ්ඣාසයා බොධිසත්තා සඞ්ගණිකාය දොස දස්සාවිනො

අලොභජ්ඣාසයා බොධිසත්තා දොසෙ දොස දස්සාවිනො

අදොසජ්ඣාසයා බොධිසත්තා දොසෙ දොස දස්සාවිනො

අමොහජ්ඣාසයා බොධිසත්තා මොහෙ දොස දස්සාවිනො

නිස්සරණජ්ඣාසයා බොධිසත්තා සබ්බභවගතීසු දොස දස්සාවිනො" කියලා අජ්ඣාසය හයක් උගන්වලා තියෙනවා. මේක විශේෂයෙන් හිතට ගන්න ඕනෙ. සාමාන්‍ය විදර්ශනා භාවනාව පුරුදු කරන අයට උනත් මේ අදහස් හය සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෙ. ධ්‍යාන භාවනා පුරුදු කරන්නා වූ උදවියටත් ශාසනික මුහුණුවර දියුණු වීමට නම්, ඒ වගේ ම විවට්ට පක්ෂයට තමාගේ හිත නැඹුරු වීමට නම්, මෙන්න මේ අදහස් හය ඔහුගේ හිත තුළ තැන්පත් කර ගන්න ඕනෙ. මේ අජ්ඣාස හය, අදහස් හය, ප්‍රාර්ථනා හය බොධිපරිපාකය පිණිස පවතිනවා.

"**බෝධිය**" කියන්නෙ මාර්ග ඥානයට යි. සෝතාපත්තිමග්ග ඥානය, සකෘදාගාමීමග්ග ඥානය, අනාගාමීමග්ග ඥානය, අරහත්තමග්ග ඥානය, කියලා ඔය විධියට මාර්ග වලට යි බෝධිය කියලා සඳහන් වන්නේ. මේ බෝධි ඤාණ පුහුණු කරවා ගැනීමට, තෝරා ගැනීමට, සකස්කර ගැනීමට උපකාරී වෙන්නේ මේ අදහස් හය යි. මේ අදහස් හය හොඳට හිතේ පැලපදියන් වෙන්න ඕනෙ. ඇතැම් විටක මේවා නියම අන්දමින් සිතේ ක්‍රියාවේ නො යෙදුවහොත් හෙම හිතේ බලවත් දුර්වල කමක් මතුවෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. මේ නිසා හිත සකස්කර ගැනීමට, හිත තැන්පත් කර ගැනීමට, හිත දියුණු කර ගැනීමට මේ අදහස් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෙ.

නෙක්ඛම්මජ්ඣාසය: නෛෂ්ක්‍රම්‍ය අදහස සම්පූර්ණයෙන් තියෙන්න ඕනෙ. යෝගාවචරයකු තුළ විදර්ශනා භාවනාව කළත්, ධ්‍යාන භාවනා කළත් ආරම්භයේ දී නෙක්ඛම්ම අදහස් තියෙන්න ඕනෙ. නෙක්ඛම්ම අදහස තදින් ම නැතිවෙන කොට නෙක්ඛම්මයට විරුද්ධ කාමජ්ඣාසය මතුවෙනවා. පඤ්චකාමය සම්බන්ධව අදහස් මතුවෙලා හිටිනවා. බොහෝවිට ආරම්භ කළ ධ්‍යාන වැඩ පිළිවෙළවල්, මාර්ග භාවනාව, ධ්‍යාන භාවනාව ආදි කොට තිබෙන්නා වූ මේ භාවනා ක්‍රමයන් අතර මග කඩා කප්පල්වීමට හේතු වෙනවා. මේ නෙක්ඛම්මජ්ඣාසය නැතිව කාම අදහස් හිතේ බලපෑම නිසා, ලොකු කාම අදහසක් උවමනා නැහැ, සාමාන්‍යයෙන් පුංචි කාම අදහසක් උනත් බලපාන කොට නෙක්ඛම්ම අදහස් අයින් වෙනව. යටපත් වෙනවා.

මනාප වූ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ අරමුණු, ඒ වගේ ම එයට අනුකූලවන ධම්මාරම්මණ කියන මේවා ඉදිරිපත් වෙන කොට නෙක්ඛම්මජ්ඣාසය කියන එක යට යනවා. මේ නිසා නෙක්ඛම්ම අදහසට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැරණි පුරුදු අදහස් සම්පූර්ණයෙන් ම අයින් කරල දාන්න ඕනෙ. ඒවා වළලා දාන්න ඕනෙ. හිතට එන්න දෙන්න නරක යි. තමන් පුරුදු කරපු රස්සාවල් සම්බන්ධ දේවල් යටකරල අයින් කරල ම දාන්න ඕනෙ. තදින් ම ඒව එක්ක මේ කාම අදහස් ඒම නිසයි නෙක්ඛම්ම අදහස යට වෙන්නෙ. ඒ එක්ක ම ධ්‍යාන භාවනාවකින් ප්‍රධාන වශයෙන් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නීවරණයන් විෂ්කම්භනය කිරීම යි. නීවරණයන්ගේ පටලැවිල්ල නිසා මේ හිත කොයිතරම් දුරට නරක් වෙනවද කියන එක කියල ඉවර කරන්න බැහැ. ඒකෙ ආදීනව රාශියක් තියෙනවා.

එහි මුල්ම නීවරණය කාමච්ඡන්ද නීවරණය යි. මේ කාමච්ඡන්ද නීවරණයට සම්බන්ධකර ගෙන තව තවත් නීවරණයන් දිගින් දිගට ම පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙන්න මේ නිසා පළමුවෙන් අර නෙක්ඛම්මජ්ඣාසය කියන වටිනා අදහස සම්පූර්ණ වෙන කොට

සරාවාසෙ දොස දස්සාවී කියන මේ ප්‍රතිඵලය ඔහුගේ හිතේ බලපානවා. නෙක්ඛම්ම අදහස හිතේ බලපාන කොට ගිහිගෙය පිළිබඳ දොස් දකින්න ඕනෙ. ගිහිගෙය ගිනිගෙයක් වශයෙන් ඔහුට වැටහෙනවා.

ගිහිගෙය ගිනිගෙයක් වශයෙන් වැටහෙන්නට නම් නෙක්ඛම්ම අදහස සර්වප්‍රකාරයෙන් හිතේ බලවත් වන්නට ඕනෙ. ඒ නෙක්ඛම්ම අදහස සර්වප්‍රකාරයෙන් හිතේ බලපවත්වන කොට ගිහිගෙය සම්බන්ධ අදහස් නැතිවෙනවා. ඒකෙ දොස් පෙනෙනවා. දොස් පෙනෙන කොට ශාසනික මුහුණුවරක් එතැන ලැබෙනවා. ශාසනයට ඇතුළු වෙන්න ඕනෑය කියන හැඟීමක් ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ශාසනයට ඇතුළු වෙනවා. නෙක්ඛම්ම අදහසේ වටිනාකම ඒකයි. නෙක්ඛම්ම අදහස විශාල වශයෙන් පැතිරෙව්ව එකක්. ප්‍රධාන වශයෙන් අර මාර්ග ඥාන නමැති බෝධි චිත්තය දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වෙනවා.

ඊළඟට "**පවිවෙකජ්ඣාසයා බොධිසත්තා ගණසඞ්ගණිකායෙ දොස දස්සාවිනො**" බෝධියෙ ඇලුණා වූ උත්තමයො පව්වේක අදහසකින් යුක්ත වූවාහු ගණසඞ්ගණිකාවෙහි දොස් දකිත්. එතකොට බෝධිය දියුණු කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙන පින්වතා පවිවෙකජ්ඣාසයෙන් යුක්ත වෙනවා. නිතර ම විවේකවාසය රුචිකරනවා. නෙක්ඛම්මජ්ඣාසය යන්නෙන් ශාසනයට ඇතුළු වීමත්, පවිවෙකජ්ඣාසය යන්නෙන් සාසනයට ඇතුළු වෙලා ක්‍රියා කරන්න ආරම්භ කිරීමත් කියන මේ දෙක එකට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවනි. මේ අදහස් දෙක එකට එකතු කරන කොට ලොකු සම්බන්ධකමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ශාසනයට ඇතුළු වෙන්නෙ මොකක් සඳහා ද? විවේකය, රුචිකම බලාපොරොත්තුවෙන්. එතකොට ශාසනයට ඇතුළු වීමේ දී ම මේ විවේකය තියෙන්න ඕනෙ. බොහෝ විට ශාසනයට ඇතුළු වෙලත් ඉබේට ලබාගන්න පුළුවන් විවේකය අයින්කර ගන්නවා, ඒක නැති කර ගන්නවා. ඒක නැතිකර ගන්නේ ඕන කමින්ම යි, තමන්ගේ නිදහස තියනවා, ගිහිගෙයින් අයින්වුන හැටියේ විවේක ජීවිතයක් ගත කිරීමට.

පුංචි පුංචි වැඩ තියෙන්න පුළුවන්. එකෙන් විවේකයට බාධාවක් නැහැ. අර පවිවෙකජ්ඣාසයත එක්කම ගණසඞ්ගණිකාවෙන් අයින් වෙලා වාසය කරන්න හිතෙනවා.

ගණසඞ්ගණිකාව කියන එක මහා භයානක එකක්. ගණසඞ්ගණිකාව කියන වචනයේ තේරුම: එකතු වෙලා සැප විඳීමක්. තනියම ජීවත් වෙන්න කැමති නැහැ. තනියම ඉන්න කොට ඒක ඇඟට බොහෝම අමාරුයි. හිතටත් අමාරුයි. ලොකු පීඩාවක් වශයෙන් සලකනවා තනියම ජීවත්වෙන එක. "මේක මොකක් ද මේ විදිහට කොහොම ද ඉන්නේ?" කියලා බොහෝ ම ආමාරුයි, හිතට එනිසා තව කෙනෙක් එකතු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ එක්කෙනා එකතු වුනාම ඒකට තවත් එක් කෙනෙක්, ඒ විධියට තිස්සේ ම පිරිස වැඩි වෙනවා. තනියම ජීවත් වෙනව නම් බ්‍රහ්ම සමය කියල යි කියන්නේ. තනිව වාසය කරන්නා වූ භික්ෂූව, යෝගාවචරයා, බ්‍රහ්මයා වගේ කියලා කියනවා. බ්‍රහ්මයා වගේ ජීවිතයකින් ජීවත් වෙනවා. බ්‍රහ්මයාගේ ජීවිතය උපතින් ම සැපවත් ජීවිතයක් බ්‍රහ්ම ජීවිතයට සමව ජීවිතයක් ගත කරනවා තනිව ඉන්න කෙනා. තව කෙනෙක් එකතු කරගෙන බ්‍රහ්ම ජීවිතය නැති කර ගන්නවා.

දෙන්නෙක් එකතු වුන හැටියේ දෙවියෝ වගේ කියනවා. දෙවියන්ගේ තියෙන්නේ ක්‍රීඩා නේ. සෙල්ලම් කිරීම නේ. එතකොට දෙන්නෙක් වුන හැටියේ එතැන ක්‍රීඩාවක් තියෙන්නේ මෙතන විවේකය නැහැ. ක්‍රීඩාවෙන් බලාපොරොත්තු නැති දෙයක් ඇති වෙනවා. ඊළඟට දෙන්නගෙන් ඉවර වෙන්නේ නැහැ. තුන්දෙනෙක් වෙනවා. ආපු හැටියේ එතන ගමක් කෝලාහල ගොඩක් මෙන්න මේකයි **ගණසඞ්ගණිකාවෙ** තියන වරද කියන්නේ. ඔය ගණසඞ්ගණිකාව කියන එක හැම තැන ම තියන එකක්.

ලෝකයේ හැම තැන ම නරකාදියක්, තිරිසන් අපායක්. ප්‍රේත ලෝකයේ තියෙන ගණසඞ්ගණිකාව අපායවල්වල තියෙන ගණසඞ්ගණිකාව මිනිසුන් අරගන්නවා, දිව්‍ය ලෝකත් අර ගන්නවා.

දිව්‍ය ලෝකයේ දහස් ගණනක් පිරිවරාගෙන සැපයි කියන දෙයක් විඳින්න බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ ගණසඞ්ගණිකාවේ හැටියට ඔහොම තමයි. මේ ගණසඞ්ගණිකායේ දොස් දකිනවා නම් යම්කිසි කෙනෙක්, එයාට පුළුවනි බෝධිය අත්පත්කර ගැනීමට, බෝධිඥාණ අත්පත් කර ගැනීමට, ගණසඞ්ගණිකාව රුචිනම් බෝධිය ඇතැයි සිතුවත් බෝධිය ලැබෙන්නේ නැහැ. තදින් ම ඒක හිතේ තියාගන්න ඕන. **"පවිවෙකජ්ඣාසයා බොධිසත්තා ගණසඞ්ගණිකායෙ දොසදස්සවිනො"** බෝධිසත්තවරු කියන නිවන් බලාපොරොත්තු වෙන සෑම කෙනෙකුට ම එතකොට පවිවෙක අදහස් තියෙන්න ඕනෙ. ගණසඞ්ගණිකාවෙ දොස් දකින්න ඕනෙ.

"ආලොභජ්ඣාසයා බොධිසත්තා ලොභෙ දොසදස්සාවිනො ආදොසජ්ඣාසයා බොධිසත්තා දොසෙ දොසදස්සවිනො අමොහජ්ඣාසෙය බොධිසත්තා මොහෙ දොසදස්සවිනො" - ඔය කරුණු තුන ප්‍රසිද්ධ යි.

අලෝභ අදහස්, අමෝහ අදහස් දියුණුකර ගන්න ඕන. නිතර ම මේ ප්‍රාර්ථනාව තියෙන්න ඕනෑ හොඳින් ඒවා දියුණුකර ගැනීමට ලෝභ, දෝස, මෝහ කියන මේ අකුසල් මුල් තුනත් ඒවායේ ආදීනව ගත්තේ නැත්නම් අලෝභ අදහසක් දියුණු කරගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. ද්වේශයේ දොස්, ආදීනව, තේරුම් ගතතේ නැත්නම් අද්වේශය දියුණු කරගන්න ඔහුට පුළුවන් කමක් නැහැ. මෝහයේ දොස් ආදීනව තේරුම් ගත්තේ නැත්නම් ඔහුට මෝහය අයින් කරගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. ඒ නිසා පළමුවෙන් කළ යුත්තේ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ කියන මේවායේ තියෙන ආදීනව, සාමාන්‍යයෙන් හිතල බලන එකයි. ලෝභය නිසා කොයිතරම් පීඩාවෙනවා ද? ද්වේශය නිසා මෝහය නිසා කොයිතරම් පීඩා විඳිනව ද? ලෝභයෙන් යුක්තව කරන කථාව, ක්‍රියාව, හිතන සිතිවිල්ල තමනගේ හිත පිණිස නැහැ. මොලොව හිත පිණිස, පරලොව හිත පිණිස නැහැ. ද්වේශය, මෝහය සම්බන්ධවත් කල්පනා කරන්න ඕනෙ එහෙම යි.

අපි කල්පනා කරල බලමු, හොඳට තේරුම් අරන් බලමු. "ලෝභයෙන් යුක්තව සිතිවිල්ලක් සිතන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඔහුට ඇත්ත හොයාගන්න බැහැ නේද? මෝහයෙන් යුක්තව සිතිවිල්ලක් සිතන්නා වූ අවස්ථාවේදී ඔහුට ඇත්ත හොයා ගන්න බැහැ නේද?" කියල තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ලෝභයට, ද්වේශයට, මෝහයට යටවෙලා කරුණු හොයන්න යන්න කවදාවත් මහන්සි වෙන්න නරක යි. යම්කිසි අවස්ථාවක, සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී උපන් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ කියන මේ කෙලෙස්වලට යටවෙලා කියනවානම් එබඳු අවස්ථාවල දී කථාකරන්න නරක යි. වැඩ කරන්න නරක යි. සිතිවිලි දිගට පවත්වන්න නරක යි. එබඳු අවස්ථාවල දී යම් යම් කරුණු තෝරන්න නරක යි. හැකිතාක් දුරට නිශ්ශබ්ද වෙලා ධර්මයට හිත යොමුකර ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕනෙ. මෙන්න මෙතනදී යොග්වාචරයන්ට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් විශේෂයෙන් සලකා ගත යුත්තක් මතක් කරනව ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ මේවා ඉදිරිපත් වෙච්ච අවස්ථාවල දී ඒ ලෝභය එක්කත්, ද්වේශය එක්කත්, මෝහය එක්කත් සටන් කරන්න යාම භයානක දෙයක්. ඒ නිසා එබඳු අවස්ථාවල දී නවතින්න ඕන. ටිකක් නැවතිල්ලේ හිත යොදාගන්න මහන්සිගන්න ඕනෙ. හැකිතාක් දුරට නැවතිල්ලේ හිත යොදන්න මහන්සි ගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ඒ කරුණු තේරුම් ගන්නත් මහන්සි ගන්න ඕනෙ.

ලෝභය ඇතිවෙච්ච අවස්ථාවෙ දී නැවතිල්ලක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. හිතේ නැවැත්මක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. හොඳට සතිය යොදාගන්න ඕනෙ. හොඳට සිහිය යොදාගෙන අර ලෝභය තේරුම් ගන්න මහන්සි ගන්න ඕනෙ. වැඩිය දුරට නොවෙයි තරමක් දුරට හිත යොදන කොට ලෝභය අයින් වෙලා යනවා. දන්නෙ ම නැතිව ලෝභය ඇකිළිල යනවා. ලෝභය තේරුම් ගන්න යෝගාවචරයා මහන්සි ගන්න කොට ලෝභය අයින් වෙනවා. ද්වේශයත් එහෙමයි. ද්වේශයක් ඇතිවෙච්ච වෙලාවෙ දඟලන්න නරක යි. කලබල වෙන්න නරක යි. ද්වේශය එක්ක සටන් කරන්න නරක යි. හෙමින්ම සිහිය යොදාගන්නවා. හෙමින් සිහිය යොදා ගෙන ද්වේශය, ව්‍යාපාදය කියන මේවායේ ස්වභාවය

හොඳට සලකල බලනවා. ඒ විදිහයේ සලකා බලන කොට ඒක ඉබේට ම නැතිවෙලා යනවා. මෙන්න මේ ආලෝභ, අදෝස, අමෝහ කියන මේ අදහස් දියුණු කිරීමේ වටිනාකම තේරුම් ගන්නත් පුළුවනි. මේ විධියට යෝගාවචරයන් වසින් කළයුතු කරුණු තුන මොකක් ද?

ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ කියන මේ කරුණු තුනේ ආදීනව, දොස්, දැන ගැනීමක්, ඒවගේ ම අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ කියන මේ අදහස් තුන දියුණුකර ගැනීමත් කියන මෙන්න මේ ටික යෝගාවචරයන් විසින් කළ යුතුයි. එතකොට මෙතන කරුණු පහක් සම්පූර්ණ වුණා.

හයවන කාරණය '**නිස්සරණධ්‍යාසය**' කියන එක. මේ නිස්සරණ අදහස් තමයි විවට්ටගාමී අදහසට සම්පූර්ණයෙන් ම තුඩුදෙන කරුණ. නිස්සරණ කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන් ම අයින්වීම, රාගයෙන්, ද්වේශයෙන්, මෝහයෙන් නිස්සරණ වීම යි. එතකොට හැම අකුසලයක් ම හැම නිවරණයක් ම, හැම භවයකින් ම, හැම වැරැද්දකින් ම, නික්මීම නිස්සරණය යි.

එතකොට නිස්සරණ අදහස, සියළු දුකින්, වැරදි වලින් නික්මීමේ අදහස යි. ඒ නිස්සරණ අදහස දියුණු වෙන කොට එය දියුණු කරන්නා වූ බෝධි සත්ත්වයාට "**සබ්බභවගතීසු දොසදස්සාවිනො**" මෙන්න මේ වට්ටගාමී අදහස හොඳට දියුණු වෙනවා ඉබේටම. කාම, රූප, අරූප භවයන් ද සුගති, අමනුස්සගති, දේවගති ආදි ගති වශයෙන් තියන ස්ථාන ද උප්පත්තිය ලබාගෙන සැප විඳින්නට තියන ස්ථාන යි. හැම දෙනාට ම පාහේ මේවායේ සැප තියෙනවා කියන හැඟීමක් තියෙනවා. ඒවා අයින්කර ගන්න තියෙන්නේ මහන්සියෙන්. මනුෂ්‍යලෝකේ, දිව්‍යලෝක හයේ, බ්‍රහ්මලෝක දහසයෙත් සැපක් තියනවා කියලා ඔය විදියට හිතනවා. නුවණ පාවිච්චි කරලා, ධර්මය අනුව කල්පනා කරලා බුද්ධ ධර්මය හොඳට හිතට අරගත්තාම බලන්නට පුළුවනි මේවායේ සැපක් නැති බව. මේවායේ ඉපදිලා සැපක් විඳින්න බලාපොරොත්තු වීම ඥානවන්ත කමක් නො වෙයි කියන හැඟීම ඇතිකර ගන්න පුළුවන්. මහන්සියෙන් හෝ මේ අදහස ඇතිකර ගන්න පුළුවන්.

විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කරගත්තු යෝගාවචරයා යම් අවස්ථාවක මේ වාගේ විදර්ශනා දියුණු කර ගන්නේ නම් අන්න එබඳු අවස්ථාවල දී මේක ඉබේට ම පහළ වෙනවා. මේ ඥාන මේ දැනීම, "**සබ්බභවගතීසු දොසදස්සාවිනො**" මේ අදහස් ඇත්තාට ඉබේ ම පහළ වෙනවා. අමුතුවෙන් උගන්වන්න දෙයක් නැහැ. අමුතුවෙන් හිතන්න දෙයක් නැහැ. තිරිසන් අපායේ, ප්‍රේත අපායේ, අටමහ නරකාදියෙ, ඔසුපත් නරක වල දුක තියෙනව කියල මුලින් යෝගාවචරයා කල්පනා කරන්න ඕනෙ. ඔහුට ඒ විදර්ශනා ඥාන දියුණු වුනාට පස්සේ දී මේ අන්තිම අවස්ථාවේ, ඔහුගේ කටින් ඉබේට ම පිටවෙනව "මම මුලින් බලාපොරොත්තු වුනේ සතර අපායෙන් බේරෙන්නට යි. නමුත් මම දැන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මුළු සංසාරයෙන් ම මිදෙන්න"යි, කියන හැඟීම, මෙන්න මේ අදහස විදර්ශනා ඥානය දියුණු වූ අවස්ථාවෙ තියෙනවා. නමුත් සාමාන්‍යයෙන් මුල් අවස්ථාවේ දී එහෙම හිතෙන්නේ නැහැ. යෝගාවචරයා කල්පනා කරල හිතට අරගන්න ඕනෙ. නුවණින් සලක ගන්න ඕනෙ, "මනුෂ්‍ය ලෝකෙ සැප මොනව ද? තියෙන්නෙ පීඩා ගොඩක් නේද, මේකෙ කොහෙද සැප තියෙන්නෙ? දුක් ගොඩක වැටිච්ච උදවිය එක්ක සටන් කරනවා මිසක්" කියල ඕකයි මනුෂ්‍ය ලෝකෙ කරන්නෙ. දිව්‍ය ලෝකෙ කරන්නෙත් ඔය විධියෙ දුක් ගොඩකට යටත්වීම යි. දුක ඉවර කලේ නැහැ. බ්‍රහ්මලෝකෙ එතනත් දුක් ගොඩකට පිහිට වෙලයි සිටින්නෙ. මෙන්න මේ ජාති ජරා මරණ කියන මේවයි ප්‍රධාන දුක් ලෙස ගැනෙන්නේ. මේ භවයේ කොතැනවත් ඕවා නැති තැනක් ඇත්තේ නැහැ. මේවා දුක් බව හැබෑ නම්, ජාති, ජරා, මරණ කියන මේවා දුක් බව හැබෑ නම්, මේ භවයේ හැම තැනම දුක් තියෙන්නේ කියන මේ හැඟීම, මෙන්න මේ අදහස, යෝගාවචරයා ඇති කර ගන්න ඕන.

දැන් මුලින් සඳහන් කළා "**ඡ අජ්ඣාසයා බොධිසත්තා බොධිපරිපාකාය සංවත්තන්ති**" කියන මේ අදහස. භාවනාවක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන යෝගාවචරයා, මුලින් ම මේ අදහස් හය

සම්පූර්ණ කරගන්න ඕනෙ. මේ අදහස් හය සම්පූර්ණ කරගෙන නිබ්බාණ අධිමුත්ති, නිබ්බාණනින්න, නිබ්බාණපබ්භාර සිතක් පහළ කරගන්න ඕනෙ. නිබ්බාණ අධිමුත්ත, වෙන්න ඕනෙ. අධිමුත්තිය කියන්නේ එහි නිශ්චයට පැමිණීම යි ඒකාන්තයෙන් නිවන යි මම බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ කියන හැඟීමෙන් යුක්ත වීම, **නිබ්බාණ අධිමුත්ත** වීමයි. **නිබ්බාණනින්, නිබ්බාණපබ්භාර** කියන වචනවලින් කථා කරන්නෙත් ඒ අදහස ම යි. නිවනට නැඹුරු වූ, නිවනට නැමුනා වූ, නිවනට අතිශයන්ම නැමුනා වූ හිතක් ඇතිකර ගෙනයි මේ සමාධි භාවනාවෙ යෙදෙන්න ඕනෙ. මේ සමාධි භාවනාවෙ මේ අදහසින් යුක්තව ඔය විධියට යෙදෙන කොට භවයන් සම්බන්ධ ආශාවක් ඇතිවෙන්නෙ නැහැ. ඒ වාගේම සමාධිය සම්බන්ධව කලින් වතාවක ප්‍රකාශ කළා '**ඨිතිභාගිය**' සමාධියක් තියෙනවා කියලා. ඨිතිභාගිය තත්ත්වයෙන් මිදී දියුණු කර ගැනීමට මෙන්න මේ විධියෙ සමාධියකට හිත යෙදවීමෙන් මේ අජ්ඣාසය හය යෙදවීමෙන්, පුළුවන් බව කල්පනා කරන්න ඕනෙ. එතකොට මේ විධියට මේ සමාධි භාවනාවේ ආරම්භයේ දී ම මේ ප්‍රාර්ථනා වලින් යුක්තව භාවනා කිරීම යි, යෝගාවචරයන් විසින් කළ යුත්තේ. ඒ විධියට කරන්නා වූ සමාධි භාවනා අතුරෙන් ලැබෙන්නා වූ එක්තරා ප්‍රතිඵලයක් උන්වහන්සේ වදාලේ "**දිට්ඨධම්ම සුඛවිහාරාය සංවත්තති**" කියලා. ඉහාත්මයෙහි ම සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට පුළුවන් වෙනව මේ සමාධි භාවනාවෙන් යන්න එහි තේරුම යි.

මේ සමාධි භවනාව යන්න එහි තේරුම යි. මේ විධියට ප්‍රථම ධ්‍යානාදි ධ්‍යාන හතර ලබා ගත්තා ම, යටත් පිරිසෙයින් ප්‍රථම ධ්‍යානය හෝ ලබා ගතහොත්, ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදිල අධිෂ්ඨාන කර ගත්ත වෙලාවක් ඉන්නට පුළුවන් වෙනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානය කියන එකනම් ඒ තරම් සරු සාර සමාපත්තියක් නො වෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාපත්තිය ස්ථිර සමාපත්තියක් නො වෙයි. ඒ මක්නිසා ද?

"**පඨමජ්ඣානස්ස සද්දො කණ්ටකො**" ප්‍රථම ධ්‍යානයට ශබ්ද කටුවක් වැනිය. පුංචි ශබ්දයක් නිසාත් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටින්නට සිද්ධ වෙනවා.

බොහොම අමාරුවෙන් ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදිල අධිෂ්ඨාන කරගෙන පැයක් ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයෙන් ඉදිමි කියලා ඉන්නවා, නමුත් පිටින් ශබ්ද එනවා. මනුෂ්‍ය ශබ්දයක්, තිරිසන් ශබ්දයක්, ඍතු වශයෙන් ඇතිවන ශබ්දත් තියෙනවා. මොන ක්‍රමයකින් හරි ශබ්දයක් ඇතිවුන හැටියෙ අර ධ්‍යානයෙන් නැගිටින්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ උනත්, ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි උනත් සද්දයක් නැති තැන නම් පැය ගණනක් කාලය ගත කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රථම ධ්‍යානයට වඩා ඉහළ ධයානයක් ලබා ගැනීමට මහන්සි ගන්න ඕනෙ. මේ ධ්‍යාන අතුරෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය වගේ ඉහළ ධ්‍යානයක් ලබා ගැනීමට මහන්සි ගන්න ඕනෙ. මේ ධ්‍යාන අතුරෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය නම් ශක්තිමත්. ඒ ශක්තිමත් අන්දමට චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් යුක්තව වාසය කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී නිවරණයන්ගෙන් පීඩාවක් ඔහුට ලැබෙන්නේ නැහැ. නීවරණයන්ගෙන් පීඩාවක් නැති නිසා සැපවත් ව කාලය ගත කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ඊළඟ එක විතක්කයන්ගෙන් පීඩාවක් වෙන්නේ නැහැ. එතකොට ප්‍රීති, සුඛවලින් පීඩාවක් නැතිව උපේක්ෂාවලින් සහගතව කාලය ගත කරන්න පුළුවන් වෙනවා. චතුර්ථ ධ්‍යානය වැනි බලවත් ධ්‍යානයක් දියුණු කර ගතහොත්. ඒ නිසා ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා ගත්තොත් එතැනින් නවතින්නේ නැතිව තවත් එහාට ධ්‍යාන වශයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා දියුණු කරගෙන ගියොත් ඒකාන්තයෙන් ම මේ ලබාගත් ජීවිතය සමාපත්තියට සමවදිමින් සැපවත් ජීවිතයක් වශයෙන් ගතකරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කල්පනා කරගන්න ඕන පළමුවැනි කාරණය යි අද මතක් කළේ.

ඊළඟ කාරණාවල් දෙවැනි අවස්ථාවක මතක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. දැන් අද දවසේ දී මේ විධියට කල්පනාවට

ගන්න ඕනෙ. වටිනා අදහස් රාශියක් අපට ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන් උනා. වටිනා පුණ්‍ය අදහස් රාශියක් මතුකර ගත්තා. ඇති කර ගත්තා. තම තමන්ගේ සිත්වල මෙයින් මතු කර ගත්තා වූ, සිදු කර ගත්තා වූ සිතිවිලි පරම්පරාවේ බලය හේතු කොට ගෙන අපට සියලුම සංසාරික දුකින් නිදහස් වීමෙන් ලබන ශාන්ත අමා මහ නිවන් සම්පත්තිය ලබා ගැනීමට හැකි වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා තියා ගනිමු.

සාදු! සාදු! සාදු!



3

දිබ්බ චක්ඛු ඤාණය

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

කතමාච භික්ඛවෙ සමාධිභාවනා භාවිතා බහුලීකතා ඤාණදස්සනපටිලාභාය සංවත්තති, ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ආලොකසඤ්ඤං මනසිකරොති, දිවාසඤ්ඤං අධිට්ඨාති, යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං තථා දිවා. ඉති විවටෙන චෙතසා අපරියොනද්ධෙන සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති. අයං භික්ඛවෙ සමාධිභාවනා භාවිතා බහුලීකතා ඤාණදස්සන පටිලාභාය සංවත්තති. (**අං. නි.** 2/88)

සමාධි භාවනාවේ ප්‍රයෝජන වශයෙන් මුලින් කොටස් කීපයක් ප්‍රකාශ වෙලා ඇති. අද ප්‍රකාශ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සමාධි භාවනා බලයෙන් ඇති වෙන්නා වූ ඥාන දස්සන කියන අංශය දියුණුවීම ගැනයි. සමාධි භාවනාව නොයෙකුත් දේට උපකාරීවන හැටි මුලින් ප්‍රකාශ වුණා. අද ඤාණ දස්සනය ලබා ගැනීමට සමාධි භාවනාවෙන් උපකාර වන හැටි ප්‍රකාශ වෙන්නේ.

"සමාධි භාවනාව" කියන කොට ඒක ප්‍රසිද්ධ වචනයක්. සමාධි භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව කියලා දෙකක් තියන බව මේ ඇත්තෝ දන්නවා. සමාධි භාවනාව කිව්වා ම විසුද්ධි හතෙන් දෙවැනි විශුද්ධිය යි. ඥාන වශයෙන් සලකන කොට තුන්වන ඥානය යි "සමාධි භාවනාමය ඤාණ" ප්‍රකාශ වෙන්නේ සුතමය ඤාණය, ශීලමය ඤාණය, සමාධි භාවනා ඤාණය කියලා ඔය විධියෙන් කතා කරන තැන්වල, ඤාණ වශයෙන් කතා කරන විට තුන්වෙනි එක යි. සීල විසුද්ධි, චිත්ත විසුද්ධි කියන මේ විශුද්ධි නාමයෙන් කතා කරන කොට දෙවැනි අවස්ථාව යි. සමාධි භාවනා කියන ව්‍යවහාරය ලැබෙන්නේ විසුද්ධි කතාවේ දී චිත්ත විසුද්ධිය කියන කොටසට යි. මෙයින් සමාධි භාවනාව ඤාණ දස්සනය ලබා ගැනීමට උපකාරවන හැටි යි අද ප්‍රකාශ වෙන්නේ.

"**කතමාච භික්ඛවෙ සමාධිභාවනා භාවිතා බහුලීකතා ඤාණදස්සනපටිලාභාය සංවත්තති**" කියල එකක් තියෙනවා. ඥානදස්සනය ලබාගැනීමට ප්‍රයෝජන වන්නා වූ සමාධි භාවනාව කවරේ ද?

"**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ආලොක සඤ්ඤං මනසිකරොති දිවා සඤ්ඤං අධිට්ඨාති**" මේ සාසනයෙහි භික්ෂුව "**ආලෝක සඤ්ඤං මනසිකරොති**" - කලින් ගත්ත ආලෝක සඤ්ඤාවක් මෙනෙහි කරයි. "**දිවා සඤ්ඤං අධිට්ඨාති**"- දවල් යන හැඟීම අධිෂ්ඨාන කර ගනී. "**යථා දිවා තථා රත්තිං**"- දවල් යම් පිළිවෙලකට සිතිවිලි පහළ වේ නම් "**තථා රත්තිං**"- රාත්‍රියෙහිත් ඒ විධියට එළිය සහිතව හිත් පහළ වෙනවා. "**යථා රත්තිං තථා දිවා**"- ඒ විදියට දවල් මෙබඳු නම් රාත්‍රියත් එබඳු යි. "**ඉති විවටෙන චෙතසා අපරියොනද්ධෙන සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති**"- මෙසේ 'විවටෙන චෙතසා' - විවෘත වූ සිතින්, 'අපරියොනද්ධෙන' - නො බැඳුන නො වැසුන සිතින් යුක්තව ,'සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති' - ආලෝක සහිත වූ සිතක්, වෙති' වඩයි. "**අයං වුච්චති භික්ඛවෙ සමාධි භාවනා භාවිතා බහුලීකතා ඤාණදස්සන පටිලාභාය සංවත්තති.**"

"මහණෙනි! මේ විදියට ක්‍රියාකරන්නා වූ භික්ෂුවගේ සමාධි භාවනාව ඥාන දස්සනය ලබා ගැනීමට උපකාර වේ. යයි කියනු ලැබේ. මෙන්න මේ විදියට යි මේ සූත්‍ර කොටසේ අදහස. 'සමාධි භාවනාව ඥානදර්ශනය ලබා ගැනීමට උපකාර වෙයි' කියන ප්‍රධාන කෙටි තේරුම යි "**ඥානදස්සනය**" කියන මේ වචනයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් තෝරා ගන්න තියෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ ඥානදස්සන කියන වචනය හය ආකාරයකට වගේ බෙදිලා වෙනස් අර්ථවල සඳහන් වෙලා තියෙනවා.

විදර්ශනාවටත් ඇතැම් තැනක "**ඥානදස්සන**" කියන වචන සඳහන් වෙනවා. ඇතැම් දේශනාවල ලොකෝත්තර මාර්ගයටත් ඥානදස්සන කියන වචනය ව්‍යවහාර වෙනවා. ලෝකෝත්තර ඵලයටත්

මේ නම ව්‍යවහාර වෙනවා. ඊළඟට **පච්චවෙක්ඛණ ඤාණයටත්, චුතුපපාත ඤාණය** කියන **දිබ්බචක්ඛු ඤාණයටත්** ඥානදස්සන කියන නම ව්‍යවහාර වෙනවා.

ඒ ඒ තැන්වල යෙදිල තියෙන හැටි හැටියට තෝරාගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ බුද්ධ දේශනාවෙ ඥානදස්සනය කියන වචනය තිබෙනවා නම් ඒක මොන අර්ථයක ද යෙදිල තියෙන්නෙ කියල විස්තර දේශනාවෙන් තෝරා බේරා ගන්න ඕනෙ. මේ දේශනාවේ ඥානදස්සනය කියල කථා කරන්නේ දිබ්බචක්ඛු ඥානයට යි.

මේ දිබ්බචක්ඛු ඥානය ලෞකික එකක්. දිබ්බචක්ඛු ඥාන, චුතුපපාත ඥාන කියන දෙක ම එකම කොටසට අයිති ඥානයක්. දිබ්බචක්ඛු ඥානය ලෞකික අභිඥා නමින් සඳහන්වන අභිඥා පහේ අන්තිමට සඳහන්වන, මුදුනේ ම සඳහන්වන, ඥානය යි.

ඉද්ධිවිධං දිබ්බසොතං පරචිත්ත විජානනං
පුබ්බෙනිවාසානුස්සතිචෙව දිබ්බචක්ඛූති පඤ්චධා

ඔය කියන විධියට අභිඥා පහ සඳහන්වන තැන දිබ්බචක්ඛු කියන්නෙ පස්වැනි එක. ඒ දිබ්බචක්ඛු නාමයෙන් කථා කරන පස්වැනි අභිඥාව යි මෙහි සඳහන්වන මේ ඥානදස්සනය කියන්නෙ.

එතකොට සමාධි භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් දිබ්බචක්ඛු ඥානය ලබාගත හැකි වෙනව කියන ප්‍රධාන අදහස යි, කෙටි තේරුම යි, මේකෙන් ගන්න තියෙන්නෙ, සමාධි භාවනාව කියන්නෙ යම්කිසි කර්මස්ථානයක් අරගෙන භාවනා කරන්නා වූ, (සමසතළිස් කර්මස්ථාන වලින් අර්පනාව ලැබෙන්නා වූ - ධ්‍යානය ලැබෙන්නා වූ, යම්කිසි කර්මස්ථානයක් අරගෙන භාවනා කරන්නා වූ) අවස්ථාවේ දී ප්‍රථම ධ්‍යානාදි ඒ ධ්‍යානයන් ලබාගත්තා ම, ඒ ලබාගත්තා වූ සමාධි භාවනාව හොඳට දියුණු කරගත්තා ම, මෙහි සඳහන්වන ඥානදස්සනය ලබාගත හැකි යි. එතකොට ඥානදස්සනය කියන්නෙ අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ දිවැස් ලබා ගැනීම කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ දේශනාව අනුව, අටුවාචාරින් වහන්සේ ඒක වෙන් කර පෙන්වා තියෙන මේ දේශනා පාඨයේ සඳහන් වෙන්නේ දිබ්බචක්ඛු ඥානය ගැන යි. ඒ චුතූපපාත ඥානය කියන නමිනුත් සඳහන් වෙනවා. එතකොට ඥානදස්සනය, චුතූපපාත ඥානය, දිබ්බචක්ඛු ඥානය කියන්නෙත් එකක් වශයෙනු යි මේ ස්ථානයෙ සළකා ගන්න ඕනෙ. මෙය ලබා ගැනීමට උපකාර වශයෙන් උන්වහන්සේ වදාළේ **"ආලොක සඤ්ඤං මනසිකරොති දිවාසඤ්ඤං අට්ඨාති"** කියල යි. ඒකට උපකාර වශයෙන් ආලෝක සංඥාවන් මෙනෙහි කරන්න පුදුරු වෙන්න ඕන. දියුණු කරගත්තා වූ ආලෝක සංඥාවක් තිබිය යුතු යි. මෙනෙහි කිරීමට යි ආලෝක සංඥාව කියන්නේ. දැන් කසිණ වශයෙන් සලකන විට, තේජෝ කසිණය තියෙනවා, ඕදාත කසිණය තියෙනවා, ආලෝක කසිණය තියෙනවා, ඔය එක්තරා කසිණයක් අනුව භාවනාව දියුණු කරගන්නවා. භාවනාවෙන් ධ්‍යානයක් ලබා ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ කසිණයක් වඩාගෙන උග්ගහ නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත කියන මේ අවස්ථාවල් ඉක්මවලා ඒ පටිභාග නිමිත්ත ඇසුරු කරගෙන අර්පනා කියන ධ්‍යාන චිත්තය දියුණු කරගන්නවා.

විශේෂයෙන් සලකන කොට මේ ධ්‍යාන ලබන අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයා පුරුදු වෙලා තියෙන්න ඕනෙ හිතේ විවෘත අවස්ථාවක් වගේ ම නීවරණයන්ගෙන් නො වැසිච්ච අවස්ථාවක් තබා ගැනීමට. මේ විධියෙ ඥාන දර්ශනයක් ලබාගැනීම සඳහා යෝගාවචරයා මුල් පියවර වශයෙන් විවෘත සිතක් ඇතිකර ගන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. අභිඥා ලබා ගැනීමට ම නොව විදර්ශනා සමාධියට, සාමාන්‍ය සමාධියට, පවා සුදුසු හිතක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරවන අන්දමට පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. ඒ විධියට උපකාර වන හිතක් පැවැත්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වා වදාළෙ **"විවටෙන චෙතසා අපරියොනද්ධෙන සප්පභාසංචිත්තං භාවෙති"** කියල යි.

විවෘත වූ හිතක් තබාගන්න මහන්සි ගන්න අතරේ ම ඒ විවෘත වගේ ම කාමච්ඡන්දාදී නීවරණයන්ගෙන් නො බැඳුන, නො වැසුන සිතක් පවත්වා ගැනීමට මහන්සි ගන්න ඕනෙ කල් ඇතිව ම. එහෙම කෙනෙකුට යි මේ ඥාන දර්ශනය සම්පූර්ණ කරගන්නට පුළුවන් වෙන්නෙ. සිත විවෘත වීම කියන්නෙ ප්‍රකට වීමයි. ප්‍රකට හිතක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. අප්‍රකට තත්ත්වයෙන් තියාගන්න නරක යි. ඒ වාගේ ම නො වැසිච්ච සිතක් වෙන්න ඕනෙ. නො වැසුනා කියන්නේ නීවරණයන්ගෙන් ආවරණය නො වීම යි. නීවරණයන්ගෙන් සිතේ වැසීම සිද්ධ වෙනවා, ආවරණය වෙනවා. ආවරණ නමින් කථා කරන මේ කාමච්ඡන්ද නීවරණය නිසා සිතේ ආවරණය ඇතිවෙනව, වැසීම ඇතිවෙනවා. ව්‍යාපාදය නිසා, ථීනමිද්ධය නිසා, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නිසා සිතේ වැසීම ඇති වෙනවා. එතකොට විචිකිච්චාව නිසා හිතේ වැසීම ඇති වෙනවා.

මේ විධියට සිතේ ඇතිවෙන්නා වූ වැසීම නොහොත් ආවරණය නැති කරගෙන නිතර ම වාසය කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට එබඳු සිත ප්‍රකට සිතක් වෙනවා. අප්‍රකට සිතක් නිතර ම මේ නීවරණයන්ගෙන් වැහුනා වූ අඳුරු වුන සිතක් තබා ගෙන ඉන්න කොට සමාධියකට ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. හිත සමාධියෙන් අයින් වෙනවා. සමාධියකට උපකාර වෙන්නේ නැහැ. මෙන්න මේ නිසා **"සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති"** ප්‍රභා සහිත වූ, ආලෝක සහිත වූ සිතක් නිතර පවත්වා ගැනීමට මහන්සි ගන්නවා.

ඒක මේ විධියෙ කසිණයක් දියුණු කරගෙන, ලබාගත්තු, ධ්‍යානයකින් ලබාගත්තා වූ ආලෝකය පමණක් නොවෙයි කසිණ භාවනාවක් නැතිවමත් සාමාන්‍යයෙන් රාත්‍රි කාලයේ හෝ දහවල් කාලයේ යම්කිසි ආලෝකයක් සිතට ගෙන ඒ ගත්තා වූ ආලෝකය සිතේ තැන්පත් කරගන්න මහන්සි ගන්නවා. දවල් කාලයේ ලැබෙන්නා වූ සූර්යාලෝකය අනුව, නැත්නම් වෙන යම්කිසි එළියක් අනුව ලැබිච්ච ආලෝකයට සිත යොදල ඒක හිතේ තැන්පත් කරගන්න මහන්සි

ගන්නවා. රාත්‍රි කාලයේ දී යම්කිසි එළියක් දැක්කම ඒකත් හිතට අරගෙන ඒ අනුව හිතේ තැන්පත් කරගන්න මහන්සි ගන්න ඕන. හිතේ තැන්පත් කරගත්ත ආලෝකය ඇතැම් විට නැතිවෙන්න පුළුවන්. නැවතත් ගන්න ඕනෙ. නැවතත් අරගෙන නිකන් ඉන්න වෙලාවල්වලට ඒ එළිය මතුකරගන්න ඕනෙ.

ඒක පුරුදු කරගෙන යන කොට ඇහැ පියාගෙන ටික වේලාවක් යන කොට අර එළිය ඉබේට ම එනව. මතුවෙලා හිටිනවා. එතකොට පුංචි එළිය සමහරවිට ලොකුවෙලත් පේනවා. හොඳට හිත තැන්පත් නම් ලොකුවට ඇති කර ගන්නත් පුළුවන්. ඊටත් වඩා ලොකු කර ගන්නත් පුළුවන්. කසිණයක් අනුව ධ්‍යානයක් ලබාගත්තා වූ තැනැත්තාට එය විශේෂයෙන් කරගන්නට පුළුවන්. එය දියුණු කරන පිළිවෙල අභිඥා ගැන උගන්වන තැන්වල විස්තර සහිතව සඳහන් වෙනවා. ඒ තැන්වල කසිණ අටක් සඳහන් වෙනවා. සාමාන්‍ය අභිඥා ලබා ගැනීමට ධ්‍යාන වශයෙන් ප්‍රථම, ද්විතිය, තෘතීය, චතුර්ථ ධ්‍යානය, ආකාසානඤ්චායතනය, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය, ආකිඤ්ඤඤ්ඤායතන නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය කියල ධ්‍යාන අටයි. කසිණත් අටයි.

ඉතින් ඕවා (අභිඥා) ලබාගත්තා වූ ඇත්තෝ විශේෂ පුරුද්දක්, ප්‍රගුණතාවක් ඇතිකර ගැනීමට ලොකු මහන්සියක් ගන්න ඕනෙ. දාහතර ආකාරයකින් චිත්තපරිදමනය කරන හැටි අභිඥා ලබාගන්න තැන්වල විස්තර වශයෙන් උගන්වල තියෙනවා. ඒ තරම් මහන්සියක් ගන්නෙ නැතිව හිතු හැටියට අභිඥාවල් ක්‍රියාවේ යොදවන්න බැහැ. හිතු හැටියේ අභිඥා ක්‍රියාවේ යොදවාලීමට අවශ්‍ය වන්නා වූ මේ ප්‍රගුණතාවයටත් මේ "සප්පභාසචිත්ත" කියල ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ විධියෙ සිතක් ඇතිකර ගත්තා වූ එක්කෙනා "**සො එවං සමාහිතෙ චිත්තෙ පරිසුද්ධෙ පරියොදාතෙ අනඞ්ගනෙ විගතූපක්කිලෙසෙ මුදුභූතෙ කම්මනීයෙ ඨිතෙ ආනෙඤ්ජප්පත්තෙ චුතූපපාත ඤාණය චිත්තං අභිනීහරති අභිනින්නාමෙති**" කියල ඔය විදියට ප්‍රකාශ කරල තියෙන්නෙ සප්පභාස චිත්තය සම්බන්ධ තත්ත්වයට යි. එය කොයිතරම් දියුණු ද

කොයි තරම් මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩකළ යුතු ද කියල අර යොදපු විශේෂණ පද අනුව තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සිත සම්බන්ධ කරගෙන කොයි තරම් මහන්සියක් අරගෙන මේ දියුණුව ඇතිකර ගත යුතු ද කියන එක ඒ විශේෂණ පද වලින් තේරුම් ගන්න පුළුවන්.

එතකොට ඒ විධියෙ කටයුතු කළා වූ යෝගාවචරයෙකුට මෙන්න මේ විධියෙ දිබ්බචක්ඛු ඥානය පහළවෙන හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා.

මේ දිබ්බචක්ඛු ඥානය සාමාන්‍යයෙන් ලෞකික වශයෙනුත් ලැබෙනවා. එතකොට ඇතැම් උත්තමයන්ට මාර්ග අවස්ථාවේ ද ප්‍රථම මාර්ගයේ දී ත්, මේ අභිඥා ලැබෙන හැටි මහාසමය සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. සෝවාන් මාර්ග ඥානයෙන් ම ලැබුණ හැටිත්, සමහරුන්ට අනාගාමි මාර්ගයෙන් පස්සේ අර්හත් මාර්ග ඥානය ලැබෙන්නා වූ අවස්ථාවේ දී මේ අභිඥාවල් ලැබෙන හැටි ප්‍රකාශ වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේට බුද්ධ ඥානය සමඟ ම මේවා සම්පූර්ණයෙන් ම ලැබුණ බව ප්‍රකාශ වෙනවා. එබඳු තැන්වල විජ්ජා කියලා ප්‍රකාශ වෙනවා. විද්‍යා තුන කියලා කොටස් තුනකට සඳහන් වෙනවා.

"පුබ්බෙනිවාසං යො වෙදි සග්ගාපායඤ්ච පස්සති
අථො ජාතික්ඛයං පත්තො, අභිඤ්ඤාවොසිතොමුනී"

මේ විදිහයට සඳහන් වන්නේ ත්‍රිවිද්‍යාව ලෝකෝත්තර අවස්ථාව ගැන යි. මේ කියන්නේ ලෞකික අවස්ථාව වශයෙනුත් සලකන කොට ධ්‍යාන ලබා ගන්නා වූ ඇත්තන්ට සංසාරයේ දී ධ්‍යානාභිඥා පුරුදු කරපු මහබෝසත්වරු වැනි ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයින්ට චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබාගන්න කොට ම මේවා සම්පූර්ණ වෙනවා. ඇතැම් බෝධිසත්වරුන්ට එක කසිණයක් පිළිබඳ වැඩකරන කොට කසිණ සියල්ලක් ම සම්පූර්ණ වෙලා අෂ්ඨ සමාපත්ති පඤ්චාභිඥා සම්පූර්ණ

වෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් කථාකරන කොට මේ ධ්‍යාන අභිඥා කියන මේවා ලොකු දේ වශයෙන් සඳහන් වෙන්නේ නැහැ.

බුද්ධ දේශනාවේ පොඩි දේවල් වශයෙන් සඳහන් වන්නේ චතුර්ථධ්‍යාන දක්වා වූ රූපාවචර ධ්‍යානයෝ යි. එතකොට එයින් එහා තියෙන්නා වූ අරූපාවචර ධ්‍යාන කියන මේවා "**දිට්ඨ ධම්ම සුඛවිහාරාය සංවත්තන්ති**" කියල සඳහන් වෙන පිළිවෙලට මේවා ඉහාත්මයේ ම පහසු විවරණය සඳහා යෙදෙන්නා වූ දේවල් මිසක් කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන් කැඩීමට උපකාර වන්නා වූ දේවල් නො වෙයි.

මේ ධ්‍යානයන් පාදක කරගෙන විදර්ශනා වඩන්නා වූ අවස්ථාවේ දී කෙලෙස් කැඩීමට ඒවා උපකාර කරගත හැකියි. ඒ නිසා සමහර තැන්වල සඳහන් වෙනවා සමාධි භාවනා ගැනත් එමගින් අභිඥාවන් ලබාගන්න අන්දමත්, ඥානදර්ශන ආදි අභිඥාවල් ලබාගත්තත් මීට එහා තිබෙන්නා වූ ඉතා උසස් ධර්ම වන සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් කියන මේ මාර්ග ඵල ධර්මයන් ඉතා උසස් ප්‍රණීත ධර්ම වශයෙන් තිබෙන බව යි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළේ. අභිඥා සහිතව මේ අෂ්ඨ සමාපත්ති ලැබුවත් ඒක ඒ තරම් ලොකු දෙයක් වශයෙන් ගණන් ගත යුතු නෑ කියන එකයි උන් වහන්සේ දේශනා කළේ. යම්කිසි විධියකින් විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කරගෙන මොන ම අභිඥාවක් වත් නැතුව සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලබාගත්තා නම් එය ඉතා උසස් දෙයක්, ඉතා ප්‍රණීත දෙයක්. නො නැසෙන සම්පත්තියක් ඒක. ලෝකෝත්තර ධර්ම අතරින් සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලබාගත්තා නම් එය ඉතා උසස් දෙයක්. ඉතා ප්‍රණීත දෙයක්. නො නැසෙන සම්පත්තියක් ඒක, ලෝකෝත්තර ධර්ම අතරින් සොවාන් මාර්ග ඥානය පහළ ම එක. ඒ පහළ ම සෝතාපත්ති මාර්ග ඥානය ලබාගත්තා නම් ඒක අර අභිඥා සහිත ව අෂ්ඨසමාපත්ති ලබා ගන්නවාට වඩා ලක්‍ෂ කෙල කෝටි වාරයකින් උසස් බව යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙන සුත්‍රවල දී දේශනා කරල තියෙන්නේ. ඒ නිසා කල්පනා

කර ගන්න ඕනෙ. තදික භාවනාවල් කිරීමෙන් ලැබෙන්නා වූ ධ්‍යාන අභිඥා කියන මේවා නො වෙයි අප බලාපොරොතු විය යුත්තේ.

බුද්ධ ශාසනයක් ලබාගත්ත අප බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ විදර්ශනා භාවනාව මුදුන් පමුණුවා ගැනීම යි. විදර්ශනා භාවනාව මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ සමාධි භාවනාව පිළිබඳ දේශනාව මීළඟ අවස්ථාවක දී අහන්ට ලැබෙනවා ඇති.

අද දවසේ දී ප්‍රකාශ කරන්නට බලාපොරොත්තු වුනේ මෙන්න මේ ඥාන දර්ශනය ලබාගැනීමට උපකාර වන්නා වූ සමාධිය ගැන පමණ යි. එක්තරා කොටසක් මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් දක්වූයේ. අපි ඒකෙන් ගතයුතු ප්‍රයෝජනය වශයෙන් සළකා ගන්නට ඕන ඥාන දර්ශනය දියුණු කර ගැනීම හෝ අප වඩන්නා වූ සමථ භාවනාව හෝ විදර්ශනා භාවනාව හෝ කෙසේ විය යුතු ද යන්න වෙන වෙන අවස්ථාවල දී ප්‍රකාශ කළා.

සමථ භාවනාවටත් විදර්ශනා භාවනාවටත් උපකාර වන එක්තරා අදහසක් පළමුවෙන් ප්‍රකාශ කළා. මොකක්ද ඒ අදහස? ආලෝක සහිත ව සිත තබා ගැනීම (කෙළෙසුන් ගෙන් නො වැසුන සිතක් වශයෙන් තබා ගැනීමට උත්සාහ ගැනීම) සමථ භාවනාවත්, විදර්ශනා භාවනාවත් කරන හැම අවස්ථාවක දී ම ප්‍රයෝජනවත් වන බව සිහි කටයුතු යි. විදර්ශනා භාවනාව හෝ සමථ භාවනාව හෝ කරන්නට පටන් ගත්ත. ඒ කරන්නට පටන් ගත්තා වූ අවස්ථාවේ දී කළ ආරම්භය නො කඩවා කරගෙන යන්න ඕන. අවුරුදු ගණන් කළත් ඒ භාවනාව කඩවීම නිසා ඒ ශක්තිය කැඩිල යනවා. ඒ කඩ වීම සිද්ධ වෙන්නෙ මේ නීවරණයන් නිසා. අපේ මේ හිත හොඳටත් ඉඩ දෙනව ඇතැම් විට නරකටත් ඉඩ දෙනවා. ඉතින් මේක තේරුම් ගන්න ඕන යෝගාවචර හැම කෙනෙක් ම. හිතේ ස්වභාවය මේක යි. අපි හිතින් වැඩගත්තේ නැත්නම් ක්‍ෂණ සම්පත්තිය අපතේ යනව. මේ චිත්ත සන්තානය දිගට ම පිරිසිදු චිත්ත සන්තානයක් කර ගෙන පවත්වා ගෙන යාමට මහන්සි වෙන්න ඕන. උත්සාහ ගන්න ඕන. චිත්ත

සන්තානය නරක් වීමට, නරක අතට හැරීමට උපකාර වෙන්නෙ මේ සංකිලේස කියන ඒවා.

"දුෂ්චරිත සංකිලෙසය, තණ්හා සංකිලෙසය, දිට්ඨි සංකිලෙසය" එතකොට සංකිලේස කියන්නේ කිලිටු දුෂ්චරිත නිසා, වැරදි හැසිරීම් නිසා, කය වචන කියන මේ දෙකේ හැසිරීම් නිසා "දුෂ්චරිත සංකිලේස" ඇති වෙනවා.

නා නා ප්‍රකාර ආශාවන් නිසා "තණ්හා සංකිලේස" ඇතිවෙනවා. නොයෙක් විධියෙ ඇදහීම් නිසා දිට්ඨි සංකිලේස ඇති වෙනවා. මෙන්න මේ විධියට මේ කෙළෙස් වලට ඉඩ නො දී වාසය කිරීමට යෝගාවචරයන් මහන්සි ගන්න ඕන. රූප තණ්හාව, ශබ්ද තණ්හාව, ගන්ධ තණ්හාව, රස තණ්හාව, පොට්ඨබ්බ තණ්හාව, ධම්ම තණ්හාව කියලා ඔය හය ආකාරයකට තණ්හාව ඇති වෙනවා. රූපයක් ගැන තණ්හාව ඇති වෙනවා. නොයෙක් විධියෙ දේවල් සම්බන්ධව ශබ්දයන් ගැන, සුවඳ වර්ග ගැන, රස සම්බන්ධව, ස්පර්ෂ සම්බන්ධව, එයින් බාහිරව හිතටම සම්බන්ධවන්නා වූ ධම්ම තණ්හාව කියල එකක් ඇතිවෙනවා. මේ විධියේ තණ්හාවලට ඉඩ නො දී වාසය කරන්න මහන්සි ගන්න ඕනෙ. මේ තණ්හාවල්වලට යට වුනොත් අර සමථ භාවනාවත් අතරමග වැටිල යනවා. වෙන වචන වලින් කියනවා නම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය හොඳට තියෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේ ම යෝනිසෝමනසිකාරය පාවිච්චි කරන්නත් මහන්සි ගන්න ඕන. යෝනිසෝමනසිකාරය කියන්නේ නුවණ යොදා වාසය කිරීමනේ. බොහෝ විට අයෝනිසොමනසිකාරය නිසා නො මග ගමන් කරනවා. හිත කොයිතරම් නරක තත්ත්වයට පත්වෙනව ද කියල හිතල අවසාන කරන්න බැහැ. අයෝනිසොමනසිකාරයෙන් තල්ලු කරගෙන ගිය හිත අන්තිමේ දී මහා කාන්තාරයකට වැටිච්ච තත්ත්වයක් වගේ වෙනවා. අගක් මුලක් සොයාගන්න බැරිව කරකවලා තබනවා.

ඒ නිසා අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් අයින් වෙලා, යෝනිසෝමනසිකාරය පාවිච්චි කරන්න උත්සාහ ගන්න ඕන. හැම අවස්ථාවක දී ම හිත පිරිසිදුව තබා ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනෙ.

පිරිසිදු සිතක් තියාගන්න ඕනෙ. ඇකිලිච්ච හිතක් තියා ගන්න නරක යි. විවෘත හිතක් තියාගන්න ඕනෙ. එබඳු හිත පිරිසිදු යි. තේජස් සම්පන්න යි. එතකොට ඒ විදිහේ තේජස් සම්පන්න වූ ප්‍රභා සම්පන්න වූ හිත ඉතා වටිනා එකක් වන බව මේ දේශනාවේ සඳහන් වෙනවා. ඒ වගේ ම බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අන්දමට සමථ භාවනාව දියුණු කරගන්න පුළුවන්. අඛණ්ඩව චිත්ත සන්තානය පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ඇති නිසා මෙන්න මේ වගේ සමථ භාවනාවත් විදර්ශනා භාවනාවත් කියන දෙක ම හොඳින් ගෙනියන්න පුළුවන් වෙනවා. යෝගාවචරයන් මේ කාරණය හොඳට හිතට අරගෙන තමන් කරන්නා වූ භාවනාව සම්පූර්ණ හොඳ භාවනාවක් කර ගැනීමෙන් තමන් බලාපොරොත්තු වන අන්දමට ලබාගන්නට තිබෙන්නා වූ උතුම් ප්‍රයෝජනය ලබා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න ඕන. ඒ විදිහේ කල්පනා කරගෙන අද දවසේ මේ දේශනාව අවසන් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ප්‍රභා සහිත වූ සිතක් උපදවාගෙන, ආලෝක සහිත වූ සිතේ බලයෙන්, විවෘත වූ සිතේ බලයෙන්, නීවරණයන්ගෙන් නොවැසුන සිතේ බලයෙන් තමා බලාපොරොත්තු වන්නා වූ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය ඒකාන්තයෙන් ලබා ගන්නට පුළුවන් වන බව එයින් සලකන්න ඕනෙ. ඒ විධියේ සලකාගෙන අද දවසේ දී ඒ බලාපොරොත්තු වන්නා වූ තම තමන්ගේ භාවනාවල් කරගැනීමට අදිටන් කරගන්න.

බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන්, වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගන්න ඕන. අපි පමාවෙන්න නරකයි. නොපමාව කටයුතු කරන්න ඕන. අනුන්ගේ උපදෙස් අවවාද නිතර බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕන නැහැ. තමන්ට තමන් අවවාද කරගන්න ඕන. අර චක්ඛුපාල හාමුදුරුවන් වහන්සේ වගේ තමන්ට තමන් අවවාද කරගෙන හිත හදාගන්න මහන්සි ගන්න ඕන. මේ බුද්ධශාසනයෙන් බුද්ධොත්පාද කාලයෙන්, වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕන. ඒ විධියේ ප්‍රයෝජන ගැනීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ උත්තමාර්ථය මුදුන් පමුණුවා ගැනීම යි කියන ප්‍රාර්ථනාව ඇති

කරගෙන අද මේ පෝය දවසේ සිද්ධ කරගත්තා වූ රැස්කර ගත්තා වූ පිං බලෙන් මේ භාවනාමය ක්‍රියාවල් තව තවත් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට ශක්තිය ලැබේවා! මේ පින් ලෝක පාලක දෙවියෝ අනුමෝදන් වෙත්වා! අනුමෝදන් වීමෙන් අපේ මේ භාවනාවට යම් යම් බාධා පැමිණෙනවා නම් ඒවා නතර කරල, භාවනාවට උපකාර ධර්ම ළඟා කරදීමෙන් උදව් දෙත්වා. ඒ වාගේම අපට ද මේ භාවනාවල් මේ ක්‍රියා මාර්ග ඵලයන්, තවත් එහාට දියුණු කරගෙන අවසානයේ දී බුද්ධාදී මහෝත්තමයන් විසින් නිවී සැනසී පැමිණ වදාළ ශාන්ත අමාමහ නිවන් සම්පත්තිය ලබාගැනීමට අපට හැකිවේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සාදු! සාදු! සාදු!



4

සතර කමටහන් භාවනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///
"නයිදං සිථිල මාරබ්භ නයිදං අප්පෙන ථාමසා
නිබ්බාණං අධිගන්තබ්බං සබ්බගන්ථප්පමොචනං ති"

අද දවස මේ පිළිබඳ කරපු සංවිධානාත්මක වැඩ පිළිවෙලේ දෙවෙනි දවස වශයෙන් සලකන්න පුළුවන්. පළවෙනි ආරම්භ කරන දිනයෙහි සුළු අවවාදයක් දුන්නා. අදත් දෙන්නට තිබෙන්නේ භාවනාවල් පිළිබඳව ශක්තිය ඇති කර ගැනීමට, අතරතුර පහළ වෙන්නා වූ බාධක නැති කරගෙන ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ උපදෙස් ටිකක් පමණ යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවක් ඉදිරිපත් කරගෙන යි මේක කියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. හැම යෝගාවචරයෙක් ම බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ අද හෝ හෙට හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ ඉක්මනින් ම නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට යි. නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට පටහැණි වන විරුද්ධ වන යෝගාවචරයෙක් ඇත්තෙ නෑ. මේ පිරිස විශේෂයෙන් නිවන් අවබෝධ කිරීමට, කර ගැනීමට ඉදිරිපත් වෙච්ච පිරිසක්. අද පවත්වාගෙන යන වැඩ පිළිවෙල අනුව මුලින් කීප නමකට මතක් කළා උනන්දුවෙන් වීර්යයෙන් වැඩ කරන විධිය. ඉදිරියට කිරීමට ඉතා ම සුදුසු වැඩ පිළිවෙලක් අද යෙදිලා තියෙන්නේ. නො අඩුව වීර්යය යොදාගෙන වැඩ ගෙන යාමට සුදුසු වැඩ පිළිවෙලක්. ඒ වාගේ ම අනිත් අතට කම්මැලිව ජීවත් වෙනවා නම් කුසීත කමින් බැහැර ව ජීවත් වීමටත් මේ වැඩ පිළිවෙල හොඳට ඉඩ තිබෙනවා. මේ ඉන්න යෝගාවචරයා, එක නමක්වත් ඒ විදිහෙ කුසීතව නිකමට වැඩ කිරීමට, නිකමට කාලය ගෙවීමට බලාපොරොත්තුවන කෙනෙක් ඇත්තෙ නෑ. ඒ නිසා මේ වැඩ පිළිවෙළට මේ යොදා තිබෙන කාල

සටහනට, අනුව මේ පිරිසට හොඳට ම ගැළපෙන එකක් ලෙස සලකා එයින් නියම ප්‍රයෝජන ගැනීමට උනන්දු වෙන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව මුලින් ප්‍රකාශ කළේ "**නහිදං සිථිල මාරබ්භ නහිදං අප්පෙන ථාමතා - නිබ්බාණං අධිගන්තබ්බං - සබ්බ ගන්ථප්පමොචනං තී.**" මේ නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළ "**සිථිල මාරබ්භ**" ලිහිල් ආරම්භයකින් කරගන්නට පුළුවන් එකක් නො ව. "**නහිදං අප්පෙන ථාමතා**" ස්වල්ප උත්සාහයකිනුත් පුළුවන් එකක් නෙමෙ යි. නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට කළයුතු ආරම්භය ලෙහෙසි ආරම්භයකින් පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ කියන එක උන්වහන්සේගේ පළවෙනි අදහස. යන්තම් ආරම්භයකින් පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේ ම "අප්පෙන ථාමතා" ස්වල්ප උත්සාහයකිනුත් පුළුවන් වෙන්නේ නෑ. ස්ථිර වූ තද අරම්භයක් තියෙන්න ඕනේ. සිතට කාවද්ද ගත්ත තද ආරම්භයක් තියෙන්න ඕනේ නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන කෙනා තුළ. අනිත් එක "ථාමය" වීර්යය, බලය, ශක්තිය හැකිතාක් දුරට හොඳට යොදාගන්න මහන්සි ගන්න ඕනේ. යොදා ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කර ගන්නට ඕනේ. මේ දෙක නැති වුනොත් නිවන් අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ නෑ කියන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාවෙන් අදහස් කළේ. නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවරයා තම අරමුණ සාර්ථක කර ගැනීමට ආරම්භය ම තදව දැඩිව ගෙනයන්න ඕනේ. දැඩි ආරම්භයක් තියාගන්න ඕනේ. ලිහිල් වැඩ පිළිවෙලකින්, යන්තම් වැඩ පිළිවෙළකින්, පුළුවන් වෙන්නේ නෑ. ආවාට ගියාට ඉන්නවා වෙනුවට වැඩ කිරීමෙන් මේ නිවන අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ. මොන ම භාවනාවක්වත් සාර්ථක කර ගැනීමට පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ. ස්වල්ප ආරම්භයකින හෝ ලිහිල් ආරම්භයකින්. දැඩි ආරම්භයක් තියෙන්න ඕනේ. විශේෂයෙන් විදර්ශනා භාවනාව ගෙනයන යෝගාවචරයාට ආරම්භය සාර්ථක කර ගැනීමට, ආරම්භය දැඩි කර ගැනීමට, සම්පූර්ණ කර ගැනීමට, උපදෙස් බොහො ම තැන්වල සඳහන් වෙනවා.

විදර්ශනා භාවනාව කරන යෝගාවචරයා විදර්ශනා භාවනාවට පළමුවෙන් සතර කමටහන් වලින් ස්ථිර කර ගන්න ඕනේ කියන අවවාදය මීට කලින් ම දීලා තියෙනවා. සතර කමටහන් හොඳට සම්පූර්ණ කරගෙන තියෙනවා නම් විදර්ශනා භාවනාව ගෙන යාම ලේසි යි. සතර කමටහන් හොඳින් තියාගන්න ඕනේ. මේ යෝගාවචරයන් දන්නවා සතර කමටහන් සම්බන්ධව. ඒ වාගේ ම බොහෝ දුරට කරගත් අය. මේකේ ප්‍රයෝජනයත් මතක් කර දෙන්න ඕනේ. සතර කමටහන් වශයෙන් බලන කොට පළමුවෙන් තියෙන්නේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව යි. බුද්ධානුස්සති භාවනාව හොඳට දියුණු කරගෙන, සම්පූර්ණ කරගෙන, තියනවා නම් බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් සිතේ සම්පහන්සනය ඇතිකර ගන්නට පුළුවනි. ඒ නිසා භාවනාව සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පළමුවෙන් නව ගුණය තේරුම් සහිතව සිතට අරගෙන එක එක ගුණයක් සිතින් අරගෙන භාවනා කරන්න ඕනේ. එක ගුණයකට හිත යොදවන්න ඕනේ. කලක් ඒකෙන් හිත තැන්පත් වුනහම ඊළඟ ගුණයට හිත යොදවන්න ඕනේ. ඊළඟට ඊළඟ ගුණය. ඔය විධිහට ගුණ නවයට පිළිවෙළින් හිත යොදවන්න ඕනේ. මුල හිටන් අගටත් අග හිටන් මුලටත් ඔය විධියට දිගට ම පුරුදු කරගන්න ඕනේ. මේ පුරුදු කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඇතැම් ගුණ හොඳට ප්‍රකටව දැනෙනවා. ඇතැම් ගුණ ප්‍රකටව දැනෙන්නෙ නෑ. හොඳට ප්‍රකටව දැනෙනවා කියන්නෙ එයින් සිතේ සමාධියක් ඇතිවෙනවා, සිතේ සම්පහන්සනය ඇති වෙනවා. එතකොට ප්‍රීතිය ඇතිවෙනවා. ඒකෙන් බලවත් වෙනස්කම් රාශියක් සිතේ පහළ වෙනවා. මේ විධිහේ සිතේ ප්‍රීතියක් සතුටක් ඇති කර ගැනීමට ශක්තිමත් වන අන්දමට ඒ ඒ ගුණයන් මෙනෙහි කරලා පුරුදු කර ගන්න ඕනේ. ඒ විධිහට කරගෙන යන්නාවූ අවස්ථාවේ දී යම් ගුණ එකක් හෝ කීපයක් අනුව සිත තැන්පත් කර ගැනීමට පුළුවන් වෙනවා නම් පමණක් සිත යොදාගෙන නැවත නැවතත් ඒවායින් සිත සංසිඳවනවා. එහෙම යොදාගෙන යනකොට ඉතාම හොඳට සිත පහන්දින්නා වූ, සිතේ ප්‍රසන්න භාවය

ඇතිවෙන ගුණ කිහිපයක් හෝ තියෙන්න පුළුවන්. ඒ කිහිපය හොඳට දියුණු කරගන්න ඕනේ. නැවත නැවත දියුණු කරගන්න ඕනේ. නැවත නැවත දියුණු කරගෙන ඒකෙන් ප්‍රයෝජන සළසා ගන්න ඕනේ. ඒ කියන්නෙ ඇතැම් විටක හිටි හැටියෙ ම සිත යොදවනවා තමන් පුරුදු කරපු බුද්ධානුස්සති ගුණයට. ඒ යොදන කොට ම අර සිතේ වෙනස්කම් දුර්වලකම් තිබුණ නම් අර දුර්වලකම් සියල්ල මැඬගෙන හොඳට ප්‍රසන්න ගතියක්, නිවිච්ච ගතියක්, තැන්පත් ගතියක්, සිසිල් දිය ධාරාවක් නාවන්නා වාගේ, වැක්කෙරෙන්නා වාගේ සුමධුර නිවීමක්, සැනසීමක් සිතට ඇතිවෙනවා. කයටත් ඒක දැනෙනවා. ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. සතුට ඇතිවෙනවා. මෙන්න මේ විධිහෙ ස්වභාවයට යි සම්පසාදනීය තත්ත්වය කියන්නේ. මේ සම්පසාදනීය තත්වය ඇති කර ගැනීම අවශ්‍යය යි. මේක මේ විධිහට පුරුදු කරගෙන තියාගන්න ඕනේ. බුද්ධානුස්සතිය පුරුදු කරගෙන දියුණු වෙන්න ඕනේ කියන්නේ ඔන්න ඕකට යි.

මෛත්‍රී භාවනාවත් ඒ වාගේ ම පුරුදු කරලා තියාගන්න ඕනේ. මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කරන උදවිය හැකිතාක් දුරට ඒක දියුණු කරලා තියාගන්න ඕනේ මෛත්‍රී භාවනාව. උපචාර තත්වයත් ඉක්මවා අර්පණා තත්වයකට පමුණුවාගෙන තියනවා නම් ඒ තරමට ම යි මේකේ ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ලොකු ප්‍රයෝජනයක් සළසා ගන්නට පුළුවන් වෙනවා අර්පණා තත්ත්වයකට මෛත්‍රී භාවනාව පමුණුවාගෙන තියෙනවා නම්. සාමාන්‍ය වශයෙන් ඒ ගැන සළකා බලමු. බොහෝ විට මේ මෛත්‍රී භාවනාව කරන ඇත්තෝ "මම නිදුක් වෙම්වා, නීරෝගී වෙම්වා, සුවපත් වෙම්වා කියලා ඔය විධිහට කියනවා. ඒක සාමාන්‍ය මෛත්‍රියක්" තමයි. නියම අන්දමට මෛත්‍රී කරනවා නම් "අහං අවේරෝ හෝමි, අබ්‍යාපජ්ජෝ හොමී අනීඝො හෝමි, සුඛීඅත්තානං පරිහරාමි" කියන මෙන්න මේ කොටස් හතරට අනුව සිතින් දියුණුවක් ඇති කර ගන්න ඕනේ. සිංහලෙන් කියන කොට මම වෛර නැති වෙම්වා, මම තරහා නැති වෙම්වා, මම දුක් පීඩා නැති වෙම්වා, මම සුවපත් වෙම්වා" කියලා වචන හතරක් පුරුදු කරගන්න සිදුවෙනවා. මේ වචන හතර ක්‍රමයෙන් සිතේ දුර්වලකම් අඩු තත්වයට පමුණුවන්නා වූ වචන හතරක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ එහි තේරුම වශයෙන් සලකන්න ඕනේ. මෛත්‍රිය ව්‍යාපාදයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මයක් බව. ව්‍යාපාදය කියන්නේ ක්‍රෝධය, තරහා, වෛරය ඔය නම් වලින් කියවෙන්නා වූ ඒවා. මේ ව්‍යාපාදය කියන එක තදින් බලපවත්වන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඊට ව්‍යවහාර කරනවා වෛරය කියලා. එතකොට ව්‍යාපාදයේ ලොකුම අවස්ථාව වෛරය යි. ඊට වඩා අඩු අවස්ථාව තරහා කියලා ව්‍යවහාර කරනවා. ඒකත් ඉක්මවාපු අවස්ථාව පීඩා, ආයුධ පීඩා ලැබෙන අවස්ථාව. ඊළඟ අවස්ථාව දොම්නස් අවස්ථාව. දොම්නස් කියන්නෙ කණගාටුව. එතකොට ඔය හතර ම මෛත්‍රියට විරුද්ධයි. මෛත්‍රිය දියුණු කරන ඇත්තා ඒකේ විරුද්ධ ධර්මය හොයන්න ඕනේ. හොයනකොට ඔන්න පළමුවෙන් ම අහුවෙන්නේ වෛරය. "මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා - මම වෛර නැති වෙමි, මම වෛර නැති වෙමි, මම වෛර නැතිවෙමි" කියන්නෙ ඕනේ. එතකොට තමන් තුළින් වෛර අයින් වෙන හැටි සලකන්න ඕනේ. සලකමින් මේක මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. හැකිතාක් දුරට මේක කරගෙන යන කොට තමන්ගේ සිත, චිත්ත සන්තානය වෛරයෙන් පිරිසිදුවෙන හැටි වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. මේක හොඳට වැටහෙන කොට ඒක ඇති.

ඊට පස්සේ තරහ ලක්ෂණය ගන්නවා. තරහ කියන්නේ තාවකාලිකව ඒ ඒ වෙලාවට ඇතිවෙන සිතේ කේන්ති ගතිය. එතකොට ඒ ගතියත් ව්‍යාපාදයේ එක් කොටසක්. ඒක මෛත්‍රියට විරුද්ධ දෙවැනි කොටස යි. "මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා, මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා, මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා, මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා මම තරහ නැත්තෙක් වෙමි. මම තරහ නැත්තෙක් වෙමි" කියලා ඔය විධිහට තරහින් තාවකාලිකව ඒ ඒ අවස්ථාවට ඇතිවෙන්නා වූ "ව්‍යාපාදය" කියන චිත්ත විලාශය නැතිව මාගේ සිත පිරිසිදු වේවා

කියන ප්‍රාර්ථනාවත් පුරුදුකර ගැනීම යි තියෙන්නේ. එතකොට ඒකත් කරගෙන ම ඒ විධියට යනකොට දැන් දෙවැනි අවස්ථාවත් ඔය විධිහට කළහම ඒකෙනුත් පිරිසිදු වෙනවා. ඒක මෛත්‍රියේ දෙවැනි අවස්ථාව.

තුන්වෙනි අවස්ථාව වශයෙන් ගන්න තිබෙන්නේ අර කායික පීඩාව යි. කායික පීඩා නිසා සිතේ ගැටුම් ඇතිවෙනවා. "මම දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා. මම දුක්පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා, මම දුක්පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා" ඔය විදිහට තමන් තුළ අර දුක්පීඩා ගති අයින් වෙන හැටි සලකමින් ඒකෙනුත් සිත පිරිසිදු කරගන්නවා. දැන් හුඟක් දුරට මෛත්‍රිය හුඟාක් සම්පූර්ණ යි.

තවත් එකක් තියෙනවා. දොම්නස් කණගාටු නිසා සිතේ මෛත්‍රියට පහර ගහන අවස්ථාවල් තියෙනවා. ඒ කණගාටුවීම යි. ඒ නිසා අපි ව්‍යාවහාර කරනවා "සුවපත් වෙම්වා" කියලා. කණගාටුවෙන් අයින් වීම හැම කොටසකින් ම සුවපත් වීමක් වශයෙන් සලකා ගෙන හතරවෙනි කාරණයට සිත යොදවනවා. "මම සුවපත් වෙම්වා, මම සුවපත් වෙම්වා" කියලා කියනවා. එතකොට තමන්ට හිතන්න පුළුවන්, හිත යොදවන්න පුළුවන් අර පළමුවෙන් කියාපු වෛර වලින් අහක් වීමෙනුත් සුවපත් වීම, තරහෙන් අහක් වීමෙනුත් සුවපත් වීම, පීඩා වලින් අහක් වීමෙනුත් සුවපත් වීම, කණගාටු දුක් දොම්නස් ආදියෙන් අයින් වීමෙනුත් ලැබෙන්නෙ සුවපත් වීම. මේ විධිහට සුවපත් වීම කියන එක ලොකු වචනයක්. කවද හරි හිතන්න පුළුවන් සුවපත් වේවා කියලා. මෙම සුවපත් වීම ගැන සලකමින් "මම සුවපත් වෙම්වා" කියලා අර හිත දිහා බලාගෙනයි ඔය ටික හිතන්න ඕනේ. හිත දිහා බලාගෙන "මම සුවපත් වෙම්වා, මම සුවපත් වෙම්වා, මම සුවපත් වෙමි, මම සුවපත් වෙමි, මම සුවපත් වෙමි" කියලා හිතන්න ඕනේ. එතකොට ඔන්න සතර ආකාරයකින් තමාගේ හිතේ පාරිශුද්ධිය ඇතිවුනා ව්‍යාපාදයෙන් අයින් වීමෙන්. ව්‍යාපාදය අයින් වීමෙන් තමා තුළ සතර ආකාරයකින් පාරිශුද්ධිය ඇති වෙනකොට ම මෛත්‍රී වන්ත වෙනවා. එතන මෛත්‍රිය තියෙන්නෙ. දැන් "මම මෛත්‍රී කරමි" කියලා වචනයෙන් කථාවක් කියන්න උවමනා නෑ. මෛත්‍රියට විරුද්ධ මේ කරුණු අයින් වෙනකොට ම ඔහුගේ චිත්ත සන්තානය බදාගන්නව. අල්ලගන්නවා මේ මෛත්‍රිය, ඒ මෘදුකම, මොළොක්කම. ඉතින් නැවත නැවත "සුවපත් වෙම්වා, මම සුවපත් වෙමි, මම සුවපත් වෙමි" යනුවෙන් මෙනෙහි කරන විට හොඳට තමන්ගේ ස්වරූපය තමන්ට පේනවා. එ වාගේම හිතේ තැන්පත් කමක් ඇති වෙනවා. හිතේ නිවීමක් දැනෙනවා. හිතේ තැන්පත් කමත් දැනෙනවා. තමන්ව තමන්ට හොඳට පේන්න සිටිනවා. ඒ තාක් මේක හොඳට කරගෙන යන්න ඕනේ. "මම වෛර නැතිවෙමි, මම වෛර නැතිවෙමි, මම තරහා නැතිවෙමි, මම තරහා නැතිවෙමි, මම දුක් පීඩා නැතිවෙමි, මම දුක් පීඩා නැතිවෙමි, මම සුවපත් වෙමි, මම සුවපත් වෙමි" කියනවා. මෙන්න මේ විධිහට කරගෙන යනකොට තමන්ට මෛත්‍රිය සම්පූර්ණයි. ඊළඟට තමන්ට හොඳට මෛත්‍රිය සම්පූර්ණ වෙච්ච හැටියෙ ම ඊළඟට නවත්තන්නෙ නැතුව තමන්ගෙ ගරු සම්භාවනීය වශයෙන් සලකන හිතවතෙක්, මේ හිතවතා මෙනෙහි කරලා ඉදිරිපත් කරගෙන මේ හිතවතාද, මාගේ මේ අසවල් හිතවතාද මා මෙන්ම කියන කොටම තමන්ගේ අර මෛත්‍රීමය අදහසට හිත යොදන්න. මා මෙන්ම මාගේ මෙම හිතවතා කියනකොටම හිතවතාට හිත යොදන්න. හිතවතා ද "වෛර නැතිවේවා, තරහා නැතිවේවා, දුක් පීඩා නැතිවේවා, දුක් පීඩා නැති වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියලා ඔය විදිහට මෛත්‍රී කරන්න ඕනේ හිතවතාට අර මේ තමන්ට මෛත්‍රී කරලා පුරුදු එක්කෙනාට පුරුදු වුනායින් පස්සෙ මේක ලේසියි. ඔය විදිහට මෛත්‍රී කරගෙන කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ අනුව හිත තැන්පත් වෙනවා. ඒ අනුව හිත තැන්පත් වෙනවා කියන්නේ අර තමාගේ හිතවතා හොඳට තමන්ට පේන්නා වාගේ ඇහැට පේන්නා වාගේ හිතට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වාගේ ම නීවරණ වශයෙන් හිත තැන්පත් වෙනවා, නීවරණයන්ගෙන් අයින් වෙලා බොහෝ දුරට හිත තැන්පත් වෙනවා. බොහෝ දුරට හිත තැන්පත් වෙනවා. ශාන්ත

වෙනවා. ඉතින් ඒ ශාන්තව ඒ විදිහට මෛත්‍රී කරගෙන කරගෙන යනකොට හිතවතාට, ඒ හිතවතා අරමුණු කරගෙන හිත තියාගන්න පුළුවන් වෙනවා. හිතවතා අරමුණු කරගෙන හිත තියාගන්න පුළුවන් වෙනවා. හිතවතා අරමුණු කරගෙන හිත තබාගන්න පුළුවන් වෙනවා. අරම තමන් හොඳට ඒ විදිහෙ සලකපු හිතවතා අරමුණු කරගෙන ටික වෙලාවක් හිත තියාගන්න පුළුවන් ඒ හිතවතාගේ අරමුණේ. හිතවත් අරමුණේ හිත තබාගෙන ටික වෙලාවක ඉන්න පුළුවන්. ඒක අත්හදා බලන්න ඕනේ කීප සැරයක් ම. හිටි හැටියෙ ම ඒකට හිත යොදන්න ඕනේ. ගමනක් යන වෙලාවකට වුනත් කමක් නෑ වෙන වැඩක් කරන වෙලාවකට වුනත් කමක් නෑ මොන අවස්ථාවක දී වුනත් කමක් නෑ. හිටි හැටියෙ ඒකට හිත යොදනවා. හිතු වෙලාවෙ ටික වෙලාවක් ඉන්නවා. හිත යොදන කොට ම අර මුලින් අන්දමට ම හිත තැන්පත් වෙලා නම් ඔන්න සම්පූර්ණ යි. ඒකම නැවත නැවතත් කරලා පුරුදු කරගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට කරන්න තියෙන්නේ මධ්‍යස්ථ කෙනෙක් මේ හිතවතා ගැන තව ටිකක් හිතන්න කියන්න තියනවා. තවත් හිතවතුන් ඇත්නම් ඒ හිතවතුනුත් මේ හිතවතාට එක්කරලා සියලුම හිතවත්තු ගැන නැවත වරක් හිත යොදනවා. එතකොට සියලුම හිතවත්තු එහෙම සම්පූර්ණ වුනායින් පස්සේ තමයි මධ්‍යස්ථයෙකුට හිත යොදන්නෙ. මධ්‍යස්ථ කෙනෙක් අරගෙන මධ්‍යස්ථයාට "සුවපත්වේවා, සුවපත් වේවා" කියන එක සලකනවා. අර මුලින් වාගේ ම වෛර, තරහ, දුක්පීඩා සුවපත් කිරීමේ වචන යෙදීම හුඟක් ම හොඳ යි. ඇතැම් විටක මධ්‍යස්ථ කෙනෙක් ගැන හිත යොදනකොට හිත දුර්වල වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. නැවත නැවතත් අර හිතවතා අරමුණු කරගෙන මෛත්‍රිය වඩන්න ඕනේ. හිතවතා අරමුණු කරගෙන මෛත්‍රිය කරලා ඒ එක්ක ම අර මධ්‍යස්ථයට යොදන්න ඕනේ. මේ මධ්‍යස්ථයා ද, මධ්‍යස්ථ තැනැත්තා ද මා මෙන් ම කියලා හිමිහිට මෛත්‍රී කරනවා. මධ්‍යස්ථයාට හිත යම්කිසි විදිහකින් දුර්වල වේගෙන එනවා නම්

නැවත වරක් ආපසු හැරෙන්න තමන්ට මෛත්‍රී කරලා, හිතවතාට මෛත්‍රී කරලා ආයෙත් පණපොවා ගෙන තුන්වෙනි අවස්ථාවට යනවා. ඒකත් සම්පූර්ණ වුනහම ඊළඟ වෛර කෙනෙක් හිතනවා. වෛර, අප්‍රිය, අමනාප කෙනෙක් සිහිපත් කරනවා. ඒ ඇත්තාටත් ඔය විදිහට මා මෙන්ම මගේ හිතවතා, මේ මධ්‍යස්ථයා, මෙන්ම මේ අහිතවත් තැනැත්තා ද මේ පුද්ගලයා ද "වෛර නැතිවේවා වෛර නැති වේවා, තරහා නැති වේවා තරහා නැතිවේවා, දුක් පීඩා නැති වේවා, දුක් පීඩා නැති වේවා, සුවපත් වේවා" කියලා ඒ ඇත්තන්ටත් ඔය විධිහට මෛත්‍රී කරනවා. ඒ විධිහට මෛත්‍රිය කැඩෙන්න පුළුවන්. නැවත නැවතත් අළුත්වැඩියා කරගන්න ඕනේ. තමන්ට මෛත්‍රී කරලා, හිතවතාට මෛත්‍රී කරලා මෛත්‍රිය දියුණු කරගෙන, මධ්‍යස්ථයාටත් මෛත්‍රී කරලා මෛත්‍රිය දියුණු කරගෙන, ඊළඟ අප්‍රිය අමනාප කෙනාට මෛත්‍රී කරනවා. එහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට ඔන්න එයාටත් මෛත්‍රිය හරි යනවා. එතකොට දැන් කොටස් හතරකට මෛත්‍රී කරලා පුරුදු වුනා. තමන්, හිතවතා, මධ්‍යස්ථයා, වෛරියෝ, ඔය හතර දෙනාට ම මෛත්‍රී කරලා හොඳට පුරුදු වුනාට පස්සේ ඊළඟට කරන්න තියෙන්නෙ මොකක් ද? හතර දෙනාට ම එකවර වටේට ම මෛත්‍රී කරනවා. "මම වෛර නැති වෙම්වා. තරහා නැති වෙම්වා, තරහා නැති වෙම්වා, දුක් පීඩා නැති වෙම්වා, සුවපත් වෙම්වා."

මා මෙන් ම, "මාගේ හිතවතා ද වෛර නැති වේවා, තරහා නැති වේවා, දුක් පීඩා නැති වේවා, සුවපත් වෙත්වා. මා මෙන් ම, මාගේ හිතවතුන් මෙන් ම, මධ්‍යස්ථයෝ ද වෛර නැති වෙත්වා, තරහා නැති වෙත්වා, දුක් පීඩා නැති වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා. මා මෙන් ම, මාගේ හිතවතුන් මෙන් ම, මාගේ මධ්‍යස්ථයෝ මෙන් ම, මාගේ අප්‍රිය අමනාපයෝ ද වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, තරහා නැති වෙත්වා, දුක් පීඩා නැති වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, මම වෛර නැති වෙම්වා" කියලා ඔය විදිහට මම, හිතවත්තු, මධ්‍යස්ථයෝ, වෛරියෝ කියලා කොටස් හතරේ ම හිත යොදාගෙන යනවා. හිත යොදාගෙන

කියන්නෙ ඒ හතරට ම මෛත්‍රී කරගෙන කරගෙන යනවා. එහෙම මෛත්‍රී කරගෙන ගිහිල්ලා මෛත්‍රිය මේ අන්දමට පුරුදු වෙනකොට මේ මෛත්‍රිය කියන එකේ ස්වභාවය මෘදුකම, හිතේ මෘදුකම ඇති වීමයි. හිතේ මෘදුකම ඇති වෙනකොට හිතේ මෘදුකම එක්ක ම පොදු හැඟිමකුත් ඇතිවෙන කොට හිතේ මෘදුකම එක්ක ම පොදු හැඟීමකුත් ඇතිවෙනවා. මෛත්‍රී පොදු හැඟීම ඇතිවෙනවා. පොදු හැඟීම ඇති වෙනකොට මේ පුද්ගලික හැඟීම් කඩවෙලා යනවා. මේ "මම" කියන එක පුද්ගලික හැඟීමක්. "හිතවතා" කියන ඒකත් පුද්ගලික හැඟීමක්. "මධ්‍යස්ථයා" කියන එකත් පුද්ගලික හැඟීමක්. "වෛරීයො" කියන්නෙත් පුද්ගලික හැඟීමක්. ඒ පුද්ගලික හැඟීම් ගෙවිලා ගියහම ඉතුරු වෙන්නෙ මොකක් ද? මෛත්‍රී සහගත අදහස්. පිරිසිදු මෛත්‍රී සහගත අදහස්. ඔය මෛත්‍රී සහගත පිරිසිදු අදහස් ඇති වුනහම ස්ථාන හතර ම, මම, හිතවතා, මධ්‍යස්ථයා, වෛරයා කියන මේ හතර ම එකක් විධිහට වැටහෙනවා. එකක් විධිහට වැටහෙනවා. මම කියලා වෙනසකුත් ඇත්තේ නැහැ. මධ්‍යස්ථයා කියලා වෙනසකුත් ඇත්තේ නැහැ. මේ හතරේ ම තියෙන්නේ සත්ත්ව හැඟීම යි තියෙන්නෙ.

ඒ පුද්ගලයාට මෛත්‍රිය හොඳට සකස්වේගෙන යන කොට සකස්වෙන කොට ඔය හතරේ ම ක්‍රියා යෙදෙන කොට අන්තිමේ දී ඉතුරු වෙන්නෙ සත්ත්ව සංඥාව, සත්ත්ව සංඥාව ඉතුරු වෙන කොට කැඩිලා ගියේ මොකක් ද? සත්ත්ව සීමා කැඩිලා ගියා. හිතේ තිබ්බච සීමාවල් කැඩිලා ගියා සීමා හතරක් තිබෙනවා. ආත්ම සීමාව, හිතවත් සීමාව, මධ්‍යස්ථ සීමාව, වෛර සීමාව, සීමා හතරකට කොටස් කරගෙන ඉන්නෙ මේ ලෝකය ම. අන්න එතකොට මේ මෛත්‍රිය ඉතාම දියුණු තත්ත්වයකට ගියා කියලා කියනවා. සීමා සම්භේද අවස්ථාවේ තිබෙන්නේ. සීමා සම්භේදය කියන්නේ මෛත්‍රී භාවනාවේ ඉතා උසස් අවස්ථාවක්, සීමා සම්භේදයෙන් සීමා නැති වෙනවා. එතකොට ඒ විධිහට වැඩ කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාගේ හිතේ පහළ වෙන්නේ සත්ත්ව සංඥාව මුළුමනින් ම සියලුම සත්ත්වයෝ

කියන හැඟීම ඇති වෙනවා. සියලු සත්ත්වයෝ කියන වචනෙ පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ යෝගාවචරයෙකුට ඔන්න ඔය අවස්ථාවේ දී. අන්න එතැන දි යෝගාවචරයා අර භේද අවස්ථාවල් ගන්නෙ නැතුව සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, නිර්භය වෙත්වා කියලා වෙන වචනයෙන් කීවත් ඒ අවස්ථාවේ වරදක් නෑ. සියලු සත්ත්වයෝ නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා, නිර්භය වෙත්වා කියන මෙන්න මේ කොයි වචනයෙන් වුනත් ඒ අවස්ථාවට කමක් නෑ. ඒ වගේම සියලු සත්ත්වයෝ කියන වචනය ඒ අවස්ථාවේ දී ගන්නට ඕනේ. ඒ විධිහෙ සියලු සත්ත්වයෝ කියන හැඟීමෙන් යුක්තව මෛත්‍රී කරන, සිත පවත්වාගෙන යන්නා වූ යෝගාවාචරයාට ඒ සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන සිතේ සමාධිය ඇති වෙනවා. චිත්ත සමාධිය, චිත්ත ඒකාග්‍රතාව, සමාධිය ඇති වෙනවා. චිත්ත සමාධිය චිත්ත ඒකාග්‍රතාව, සමාධිය ඇති වෙනවා. සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන, මේ සියලු සත්ත්වයෝ කියන කොට ම ඔහුගේ සිතට අර සියලුම සත්ත්වයන් තමන් ළඟ ඇත හැම තැනම සිටින්නා වූ යම්තාක් සත්ත්ව කොටසක් ඇත්නම් ඒ සියලු සත්ත්වයන් නො වෙනස්ව එකක් එකක් පාසා වෙන් වෙන් ව පෙනෙනවා නෙමෙයි සියලු සත්ත්වයන් වශයෙන් ඔහුගේ සිතට අරමුණු වෙනවා. ඒ විධිහෙ සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන බොහෝ වේලාවක් හිත පවත්වාගෙන යනවා බොහෝ වේලාවක් සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, සියලු සත්ත්වයෝ නිර්භය වෙත්වා, සියලු සත්ත්වයෝ ම දුකින් මිදෙත්වා කියලා. ඔය විධිහට භාවනා කරගෙන කරගෙන යනවා ඒ අවස්ථාවේ දී අර සත්ත්ව හැඟීම් අනුව සිත පවතිනකොට ඒ සිත, සිතේ අරමුණ තමන්ට ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා.

හිත හොදට පැහැදිලි වෙනකොට හිතේ අරමුණක් ප්‍රකටව දැනෙන්නේ කෙටි කාලය යි. හිත හොඳට ප්‍රකටව දැනෙනවා නම් හිතේ අරමුණත් ප්‍රකටව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ

මෛත්‍රි සිත, ඔය විධිහේ සමාධිමත් හිත ක්‍රමයෙන් පවතින අවස්ථාවේ දී අර සත්ත්ව ආරම්මණයත් තවත් දුරට ප්‍රකටව වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. එම සත්ත්ව ආරම්මණය සත්ත්වයන් වශයෙන් වැටහීගෙන වැටහීගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමේ දී බොහොම ඈතින් පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා එක්තරා ආලෝකයක්, නිකං රවුමක් දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ රවුම් ආලෝක එළියක් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ එළිය තව තවත් ප්‍රකට වුනායින් පස්සේ ඒක ම තව තවත් එහාට භාවනා කරගෙන යනවා. ඒ විධිහේ භාවනා කරගෙන කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී අන්තිමේ දී අර අලොකමත් ප්‍රභාස්වර ගතිය තමන්ගෙ හිතට හොඳට වැටහීගෙන වැටහීගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමේ දී ඒ ආලෝක පුංජයත් හිතත් කියන මේ දෙක කලින් ඈත්වෙලයි තිබුණේ. ඈතින් ඈතින් වගෙයි තිබුණේ. අන්තිමේ දී අර ආලෝකමත් ප්‍රභාවය ඇතුළත මේ හිත කිමිදගත්තා වගේ පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඒ දෙක ම, හිත යි අරමුණ යි දෙක එකට එකතු වෙනවා. අන්න ඒ එකතුවීම යි මෙන්න මේ අපර්ණාව ය කියන්නේ. ප්‍රථම ධ්‍යානය කියලා කියන්නෙත් ඒකට යි. ප්‍රථම ධ්‍යානය වශයෙන් සලකන්න තියෙන්නෙත් ඒක යි. අන්න ඒ විධිහට පහළ වුනායින් පස්සේ නො නවත්වා නැවත නැවතත් සුවපත් වෙත්වා, සියසියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා කියලා මෙනෙහි කරමින් එහෙම හිතාගෙන ඒකෙන් හිත අයින් කරනවා වෙලාවකට. අධිෂ්ඨාන කර ගන්නවා මම මෙන්න මෙච්චර වෙලාවක් මේක හිත තියා ගන්නවා කියලා. ඊළඟට ඒ වෙලාව ඉවර වුනායින් පස්සේ ඒකෙන් හිත අයින් වෙනවා. ඊළඟට ආයෙත් ඒකට ඇතුළු කරනවා. ඔය විදිහට හිත පුරුදු කරගෙන යනවා. මේ විධිහේ පුරුදු කිරීමේ උසස් ක්‍රමයක් තියෙනවා. ප්‍රථම අවස්ථාවේ දී හිත උසස් ආකාරයෙන් ම දියුණු වුණහම ඊළඟට දෙවනි ධ්‍යානය ලබා ගන්න, ඊළඟට තුන්වෙනි ධ්‍යානය ලබා ගන්න, ඊළඟට හතරවෙනි ධ්‍යානය ලබා ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් අන්තිමට ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ නැහැ. උපෙක්ෂා ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ නැහැ. ඉන් මුලින් තිබෙන්නා වූ ධ්‍යාන තුන ලබා ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. මේ විධිහේ ලබාගත් ධ්‍යානයක් ඇති කරගත්තොත් ඒ යෝගාවචරයාට භාවනා කරන්න බොහොම ලෙහෙසි යි. ඊළඟට මේකෙන් හුගක් පහසුකම් ඇති වෙනවා. මේ විධිහට ඇති කරගත්තොත්, මේ මෛත්‍රී භාවනා ශක්තියෙන් විදර්ශනා භාවනාව ඉතාම හොඳින් ගෙන යෑමට පුළුවන් වෙනවා. ඉතාම හොඳින් ගෙන යාමට පුළුවන් වෙනවා කියන්නේ ඇතැම් විටකට විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී බාහිර උපද්‍රව ඇති වෙනවා. බාහිර වශයෙන් සතුරු කරන්නන්ගෙන් යම් කිසි බාධාවල් ඇතිවෙනවා භාවනාව කරගෙන යාමට, එබඳු අවස්ථාවක් ආපු හැටියෙ ම මෙන්න මේ මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කරලා තියන එක, නැවත ඒකට සම වැදිලා ඒකෙන් යුක්ත වෙලා ඉඳගෙන මෙනෙහි කරනවා, ඒ බාධක නැති වේවා කියලා. බාහිරව තිබෙන්නා වූ සියලු බාධාවල් ඉබේට ම නැති වෙනවා. කොයි තරම් ලොකු බාධාවක් තිබුණත් මෛත්‍රී ධ්‍යානයකට සම වැදිලා අධිෂ්ඨාන කළහම ඒවා සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වෙලා යනවා සියලුම බාධාවල්. එතකොට බාහිර භූත දෝෂ වශයෙන් ඇතිවෙනවා, ග්‍රහ අපල වශයෙන් ඇතිවෙනවා බාධක. තමන්ගේ ශාරීරික ධාතු කෝප වශයෙනුත් බාධාවල් ඇතිවෙනවා බාධක. තමන්ගේ ශාරීරික ධාතු කෝප වශයෙනුත් බාධාවල් ඇතිවෙනවා. ඒවට වුනත් බොහෝ ම ප්‍රයෝජන යි මෛත්‍රියට සමවැදිලා ඒවයින් අධිෂ්ඨාන කරනකොට, මේ කෝපවෙච්ච මේ දෝෂය අයින් වේවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරනවා. එතකොට අයින් වෙනවා. හිසේ කැක්කුමකුත් ඇති වෙනකොට මෛත්‍රියට සම වැදිලා ඒකම අධිෂ්ඨාන කර ගන්නවා.

එතකොට ඒවාගේ ම දන් බොහෝ විට යෝගාවචර කෙනෙකුට කරදරයි, ඔය ඉඳගෙන වැඩි වෙලා ඉන්නකොට වේදනාවෙන් පීඩා ඇති වෙනවා. වේදනාවෙන් පීඩා විඳිනකොට මේ විදිහෙ ධ්‍යානයක්

නැතත් කමක් නැහැ සාමාන්‍යයෙන් තරමක් දුරට මෛත්‍රී කරලා පුරුදු කරලා තියෙනවා නම් ඒ මෛත්‍රී හිත අර වේදනාව තියන තැනට හිත යෙදුවහ ම වේදනා ටික වෙලාවක් මෙනෙහි කරනකොට අර තද වේදනාව නැති වෙනවා. මේ ඔළුවේ කැක්කුම, එතකොට කොන්දෙ කැක්කුම, බඩේ කැක්කුම, අතපය කැක්කුම ඔය ආදී දේවල් තද දේවල් වුනත් හොඳට මෛත්‍රිය මෙනෙහි කරලා මෛත්‍රියට සම වදින්න පුළුවන් නම් සමවැදිලා එයින් නැගී සිට අධිෂ්ඨාන කරනවා නම් අරක නැති වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මෛත්‍රියක් දියුණු කරගත්ත කෙනෙකුට වුනත් ඒ මෛත්‍රීය ම ය අදහසින් යුක්තව අරකට හිත යොදාගෙන "සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා" කියලා මෙනෙහි කරනකොට අයින් වෙනවා මෛත්‍රී බලයට ම. මේ මෛත්‍රී බලයෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුසස් ගොඩක් දේශනා කරලා තියනවා. ඒක දන්නවා මේ යෝගාවචර පිරිස විශේෂයෙන් මේ භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජන හැකිවෙන විදිහ සලකා බලලා මේ මෛත්‍රිය හොඳට දියුණු කරගන්න මහන්සි ගන්න ඕනේ. මෛත්‍රිය හොඳට දියුණු කර ගත්තහ ම අභ්‍යන්තර වශයෙන් පවතින්නා වු ද බාහිර වශයෙන් පවතින්නා වූ ද හැම බාධකයක් ම අයින් කරගෙන භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙනවා මේ මෛත්‍රී භාවනාවෙන්.

පිළිකුල් භාවනාව ද සතර කමටහන් වලින් දියුණු කරගන්න ඕනේ. පිළිකුල් භාවනාව කායගතාසති භාවනාව වශයෙන් ඒක දියුණු කරගන්න ඕනේ. ඊළඟට හතරවෙනි කාරණය වෙන්නෙ මරණානුස්සතිය. මරණය ගැන කල්පනා කර ගන්නට ඕනේ. මේ විධිහට විදර්ශනා භාවනාවෙ යෙදෙන පින්වතුන්ට ප්‍රධාන වශයෙන් මුලින් ම මතක් කලේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව. ඒ භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථවේ දී විදර්ශනාව අතරින් පතර කඩවෙනවා. කඩවීමට හේතු වෙනවා. එපාවීම් ඇති වෙනවා. කම්මැලිකම් ඇති වෙනවා. එබඳු අවස්තාවල දී මේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව කරලා ප්‍රීතිය ඇති කරගන්න කොට, චිත්ත සම්පහසනය

ඇති කරගන්න කොට, වීර්යය ඇති කරගන්න කොට අර දුර්වලකම් මග හැරිලා සිතේ බලවත් උනන්දුවක් ඇති වෙනවා. ඊළඟට විදර්ශනා භාවනාව කරනවා. ඒ වාගේම අර විදිහෙ බාහිර සෘතු කෝපාදියෙන් ඇති බාධාවක්, මොනයම් බාධාවක් හෝ පැමිණිලා තියෙනවනම් මෙන්න මේ මෛත්‍රියෙන් ඒක නැති කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒ වෙලාවට විදර්ශනාව කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී අර විධිහෙ ගැටීමක් ඇති වෙනවා නම් අර විදර්ශනාව නවත්වලා ඉවරවෙලා ඊළඟට පුරුදු කරපු මෛත්‍රිය හිතට අරගෙන නැවත නැවතත් මෛත්‍රී කරනවා. එතකොට අරව සංසිඳිලා යනවා. ඊළඟට ආයෙත් පටන් ගන්නවා විදර්ශනාව.

ඔය වාගේ ම රාගාදී අදහස්වලින් සිත දුර්වල වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. හිත කිළුටු වෙන අවස්ථාවල් තිබෙනවා. එබඳු අවස්ථා වල දී වැඩිවෙලා ඉන්නෙ නැතුව මොහොතක්වත් ඉන්නෙ නැතුව ඒ එක්කම වාගේ විදර්ශනාව නවත්වලා හිතට ගන්න ඕනේ පටික්කුල මනසිකාරය. කායගතාසති භාවනාව කරගත්තොත්, පුරුදු කරගත්තොත් ඒ භාවනාවක දී ඉතින් මේ ගැටළු නැතිවෙලා හිත සකස් වෙනවා. බොහෝම ප්‍රයෝජනයි මේ නවසීවථිකය පුරුදු කර ගැනීම, සීවථික නවය පුරුදු කර ගත්තහ ම කාමච්ඡන්දයක් ඉදිරිපත් වෙච්ච හැටියෙ ම දියුණු කරගත්ත අරමුණු ඉදිරිපත් වීම හ සමගම ඒ කාමච්ඡන්දය සම්පූර්ණයෙන් ම අයින් වෙලා යනවා. ඔන්න ඔය විධිහෙ ස්වභාවයක් තියනවා. ඒක දියුණු කරගන්න ඕනේ. නවථිවසීකය හුඟක් හොඳයි.

එතකොට ඊළඟට මරණසතිය දියුණු කරගත්තහම කම්මැලිකම, එපාකම, අරතිය ඇති වෙච්ච අවස්ථාවක දී අර හොඳට තමන් දියුණු කර ගත්ත මරණසතිය ඉදිරිපත් කරගෙන පැහැදීමක් නැත්නම් මැරෙනවා කියන හැඟීම ඇති කරගෙන පැහැදීමක් නැත්නම් මැරෙනවා කියන හැඟීම ඇති වෙනකොට ඉක්මනට ම උනන්දුවෙන් භාවනාව කරන්න පුරුදු වෙනවා. මෙන්න මේ විදිහට සතර කමටහන්

වලට කියන්නෙ චතුරාරක්ෂා, ආරක්ෂා සතර කියලා. ආරක්ෂා සතර විදර්ශනා භාවනාවට ආරක්ෂා සතරක් තියෙනවා කියලා තේරුම් ගන්න ඕනේ. ජීවිතය ආරක්ෂා කරනවා පමණක් නොවෙයි විදර්ශනා භාවනාව රැකගෙන පවත්වා ගැනීමට උපකාර වෙනවා කියලා තියෙනවා. මෙන්න මේ විධිහට විදර්ශනා භාවනාව පටන් ගන්න කලින් මෙන්න මේ අන්දමට මේ සතර කමටහන් හොඳට ම තහවුරු කර ගන්න ඕනෙ. හොඳට ස්ථිරව දියුණු කර ගන්න ඕනේ. ස්ථිරව දියුණු කරගත්තහ ම කිසිම බවයක් පැකිලීමක් නැතුව මත්තට විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන්නට පුළුවන් වෙනවා. විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන කෙනෙකුට නොයෙක් විධිහෙ බාධාවල් ඇති වෙනවා. විතර්ක නිසා බාධාවල් ඇති වෙනවා. විතර්ක දිගට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා ඒක ම කාමච්ඡන්දයට හැරෙනවා, තණ්හාවට හැරෙනවා නොයෙක් විදිහෙ ආශාවල් අරගෙන එනවා. මේ නිසා විතර්කවලින් පරිස්සම් වීමටත් මේක ඉතාම උපකාර වෙනවා. මේ සතර කමටහන්. ඒ වාගේ ම බාහිර වෙන වෙන උපද්‍රව, එපාකම් ආදියෙන් ආරක්ෂා වීමටත් මේ සතර කමටහන් උපකාර වෙනවා. මෙන්න මේ නිසා වේදනාවලින් ආරක්ෂා වීමට, විතර්ක වලින් ආරක්ෂා වීමට, නොකඩවා භාවනාව දිගට ම කරගෙන යාමට මෙන්න මේ සතර කමටහන් වලින් ලැබෙන්නා වූ ප්‍රයෝජනය කියලා අවසන් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා අද මතක් කරන්න තියෙන්නෙ මත්තට දැන් සමහරක් භාවනා කරගෙන යනවා, සමහර ඇත්තො ආරම්භ කරන්න සූදානම් වේගන යනවා, ආරම්භ කරලා ඉන්නවා සමහර ඇත්තො. මේ හැම කෙනෙකුට ම ප්‍රයෝජනවත් වෙන අන්දමටයි අද මේ කරුණු ටික මතක් කළේ. මේ සතර කමටහන් කාටත් ප්‍රයෝජන යි හොඳට සාර්ථකව සකස් කර ගත්තහම. ඒ නිසා බුද්ධානුස්සතිය, මෛත්‍රිය, කායගතාසතිය, මරණසතිය කියන්නා වූ මේ සතර කමටහන් හොඳට තහවුරු කරගෙන සකස් කරගෙන දියුණු කරගෙන මත්තට බලාපොරොත්තු වන්නා වූ විදර්ශනාව කරගෙන යාමට අධිෂ්ඨාන කර ගන්නට ඕනෙ. ඒ අධිෂ්ඨාන කරගෙන අද දවසේ දී නියම දහමින් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ

දේශනාකළ ධර්මයක් අපි සිහිපත් කරගන්න ඕනේ. මෙන්න මේ විධිහෙ සතර කමටහන්වලින් සාර්ථක අන්දමේ ආරම්භයක් කරන්නට පුළුවන් නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අර මුල් අවවාදය මතක තියාගන්න ඕනේ.

"නයිදං සිථිල මාරබ්භ නයිදං අප්පෙන ථාමතා
නිබ්බාණං අධිගන්තබ්බං සබ්බගන්ථප්පමොචනං ති"

සියලු කෙලෙස් ගැට සිඳින්නා වූ මේ නිවන අවබෝධ කර ගැනීමට ස්වල්ප ආරම්භයකින් පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ කියලා උන්වහන්සේ වදාළා. ඒ වදාරාපු දේශනාව අනුව ස්වල්ප ආරම්භය කියන්නෙ යන්තම් ආරම්භය. මේ යන්තම් ආරම්භයක් නෙමේ ලොකු සෑහෙන ආරම්භයක් තියාගන්න ඕනේ. සෑහෙන ආරම්භයක් කියන්නෙ ස්ථිර ආරම්භයක්. ස්ථිර ආරම්භය නම් මෙන්න මේ විධිහට සතර කමටහන් ස්ථිර වශයෙන් ඇති කරගෙන මේකට බහින්න ඕනේ. එතකොට ලොකු ආරම්භයක් වෙනවා. ඒ වගේ ම ස්වල්ප ස්ථානයක් නෙමෙයි ලොකු ස්ථානයක් ගන්න මහන්සි වෙන්න ඕනේ. ජීවිතය පරදුවට තබා වීර්යයෙන් යෙදෙන්න ඕනේ. ජීවිතය ඉදිරිපත් කරගෙන ජීවිතය ගියත් මේක නතර කරන්නෙ නැතුව මේක කරගෙන යනවා කියන හැඟීම ඇති කරගෙන භාවනාවෙ යෙදෙන්න මහන්සි ගන්න ඕනේ. ජීවිතේ ආශාව, කය පිළිබඳ ආශාව මේවා අත හැරලා අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ මෙන්න මේ උසස් තත්වයක්, නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමේ තත්වයක්. ඒක ලබාගැනීමට මේ ආශාවල් තියාගෙන පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ. බැඳීම් තියාගෙන පුළුවන් කමක් ඇතිවෙන්නෙත් නෑ. නොයෙක් දේ සම්බන්ධව බැඳීම් තියනවා. නොයෙක් දේවල් පුංචි දේවල්, ලොකු දේවල් සමහර විට තමන් හිතනවා ලොකුයි කියලා. ධර්මය අනුව බැලුවම පුංචියි. ඒ නිසා මොනම බැඳීමක්වත් තියාගන්න හොඳ නැහැ. බැඳීමක් නැතුව ගැට ලිහාගෙන දිගට ම මේ භාවනාව කරගෙන යන්න ඕනේ කියන තද අධිෂ්ඨානයක් තියාගන්න ඕනේ. ඒ විධිහෙ වීර්යයක් යොදාගන්න

ඕනේ. ඒ විධිහේ වීර්යයක් යොදාගත යුතු යි කියල යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ. ඒ නිසා මේ පින්වත් යෝගාවචර පිරිස තම තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ ඒ සමාර්ථය ඉක්මනින් ම සාදා ගැනීමට මේ විධිහෙ සතර කමටහන් සාර්ථකව කරගෙන යන්න ඕනේ. සාර්ථක කරගෙන භාවනාවට බහින්න ඕනේ. භාවනාවට බැහැල තමාගේ ජීවිතය යතත් තමාගේ ශරීරයට හානියක් වුනත් භාවනාව නවත්වන්නෙ නැහැ කියන තද අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව කටයුතු කරගෙන යන්න ඕනේ. එසේ කරගෙන යන්නා වූ අවස්ථාවේ දී තමන්ගේ බලාපොරොත්තු ඒකාන්තයෙන් සාර්ථක කර ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසා මේ සාර්ථක වූ ප්‍රතිපත්ති බලයෙන් තම තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ ඒ උතුම් නිර්වාණ සදාර්ථය ඒකාන්තයෙන් ම සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කර ගන්න.

සාදු! සාදු! සාදු!



5

සුගතෝවාදය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස///

"අප්පමාදෙන භික්ඛවේ සම්පාදෙථ, දුල්ලභො බුද්ධොප්පාදො ලොකස්මිං, දුල්ලභො මනුස්සත්තපටි ලාභො, දුල්ලභා ක්ෂණ සම්පත්ති, දුල්ලභා පබ්බජ්ජා දුල්ලභං සද්ධම්ම සවනං, දුල්ලභො සප්පුරුෂ සංසෙවො"

දැන් අපට වටිනා අවස්ථා කීපයක් එකට ලැබිල තියෙනවා. ඒ ලැබිල තියෙන දෙයින් ප්‍රයෝජන ගන්න දන්නේ නැති අය බොහොම දෙනයි. එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න උදවියත් ටිකක් ඉන්නවා. ඉතා සුළු ගණනක් ප්‍රයෝජන ගන්නවා. ඒ දුර්ලභ අවස්ථාවල දී ප්‍රයෝජන ගන්න පිරිස ඇහුම්කන් දෙන්න එනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට. බුදුරජාණන් වහන්සේ දිනපතා දේශනාවක් කරනවා. මොකක් ද? සුගතෝවාදය කියල ඒකට කියන්නෙ. දිනපතා කාටද දේශනා කරන්නේ? තමන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න තැන වාසය කරන ස්වාමීන් වහන්සේලාට. ඒ උන්වහන්සේලා අතරින් සමහර ඇත්තන්ට දේශනා ඕනේ නැහැ. ඒ රහතන් වහන්සේලා. රහතන් වහන්සේලා ඒ අතරේ ඇහුම්කන් දී ගෙන ඉන්නවා. අනාගාමී උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඒ පිරිසේ ඉන්නවා. සකෘදාගාමී උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඒ පිරිසේ ඉන්නවා. සෝවාන් උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඉන්නවා. සෝවාන් බව ලබාගැනීමට කටයුතු කරන කල්‍යාණ පෘථග්ජන උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඒ පිරිසේ ඉන්නවා. මේ පිරිස දිහා බලාපුවා ම පිරිච්ච සම්පූර්ණ වෙච්ච පිරිසක්. ඒ පිරිසට යි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ **සුගතෝවාදය** දේශනා කළේ. දිනපතා ඒ (සුදුසු අවවාද කළේ) සුගතෝවාදය මොකක්ද ඒ?"

අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සම්පාදෙථ, දුල්ලභො බුද්ධොප්පාදො ලොකස්මිං, දුල්ලභො මනුස්සත්තපටි ලාභො, දුල්ලභා ඛණ සම්පත්ති, දුල්ලභා පබ්බජ්ජා දුල්ලභං සද්ධම්ම සවනං, දුල්ලභො සප්පුරුෂ සංසෙවො"

මෙන්න මේ දේශනා අදහස අමාරු නෑ තේරුම් ගන්න. දුර්ලභ කරුණු 7 ක් මෙතැන උගන්වනවා. දුර්ලභ කියන එකේ තේරුම ලබාගන්න අමාරුයි. එහෙම නැතිනම් ලැබෙන්නෙ නැති බොහෝ කාලයක් ගන්නා බව යි.

මුලින් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් පාවිච්චි කරනව "**අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සම්පාදෙථ**" කියා. එතන ලොකු අග්‍රාසයක් තියෙනවා. භික්ඛවේ කියන්නේ ස්වමීන් වහන්සේලාට යි. ඒ පිරිසේ ඇතැම් විට භික්ෂුණී පිරිසත් ඉන්නවා. උපාසක පිරිසත් ඉන්නවා. උපාසිකා පිරිසත් ඉන්නවා. ප්‍රධාන පිරිස තමයි භික්ෂු පිරිස. ඒ භික්ෂු පිරිසගේ නමින් ඔක්කෝට ම කතා කරන්නේ. අනිත් එක භික්ෂු කියන වචනයේ තේරුම භික්ෂූන් වහන්සේලා කියන එකනේ. නමුත්, තවත් තේරුමක් තියෙනවා.

"**සංසාරෙ භයං ඉක්ඛතී ති භික්ඛු**" සංසාරයේ බය දකින්නාට භික්ඛු කියනවා. එතකොට උපාසක උන්නැහේලාටත් භික්ඛු කියන්න පුළුවන්. නමුත් ව්‍යවහාරයේ නැහැ.

වචනයේ තේරුම අනුව නම් උපාසක, උපාසිකා, භික්ෂු, භික්ෂුණී කියන පිරිස් හතරට ම භික්ඛු කියන්න පුලුවන්. සංසාරේ භය දකින්නා, සංසාරේ භයානකයි. "මේ භයානක සංසාරයෙන් අපි එගොඩ වෙන්ඩ ඕනෑ. මේ භයානක සංසාරේ ඉවරයක් නැහැ. මේකේ දුක් ගොඩ ඉවරයක් නැහැ. ඒ නිසා මේකෙන් අපි එගොඩ වෙන්න ඕනේ" කියා සංසාරේ භය දකින පිරිස තමයි මේ විධිහේ භාවනා කරන්නේ. මේ භාවනා කරන්නේ සංසාර දුකින් එගොඩ යාමේ අදහස ඇති පිරිසයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයට මේ පිරිසත් අඩංගු වෙනවා.

"**අප්පමාදෙථ සම්පාදෙන**" පමා නොවී සීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන මේ උතුම් ගුණධර්මයන් දියුණු කර ගන්න. සීලය දියුණු කරන්න, සමාධිය දියුණු කරන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න, කියන අවවාදය යි දේශනා කළේ. **සීලය** කියන්නේ සාමාන්‍ය සීලයක් නොවේ. නිවන් දකින සීලය කියන්නේ "**ආජීව අෂ්ඨමක සීලය**" යි. ප්‍රධානතම වශයෙන් ආජීව අෂ්ඨමක සීලයට යි නිවන් දකින සීලය කියන්නේ. ඒ මොකද? ඒක තේරුම් ගන්න ඉන්න මේ පිරිස, භාවනා කරන උදවිය සීල සමාදන් වෙනකොට ආජීව අෂ්ඨමක සීලය සමාදන් වෙන්න ඕනේ. දස සිල් ගන්න එක වරදක් නැහැ. ඒක පිරෙන්න තියෙන්න ඕනේ. මොකද මේකට නිවන් දකින සීලය කියන්නේ? ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට අයිති අංග අටක් තිබෙනවා. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන කොටස් තුනයි ඒකෙ තියෙන්නේ. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට අයිති සීල කොටස් ටික ඔක්කොම මේ ආජීව අෂ්ඨමක සීලයේ තියෙනවා. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නිවන් මග නම් ආජීව අෂ්ඨමක සීලයත් නිවන් මග යි. ඒ නිසා ඒක තේරුම් කරලා තියා ගන්න ඕනෙ. එතකොට එතන අට යි, කයින් කෙරෙන වැරදි වලින් ඇත්වීම සහ වචනයෙන් කෙරෙන වැරදි වලින් ඇත්වීම, නිවන් දකින සීලය කියන්නේත් මේ සීල සමාධිය යි.

භාවනා කරන පිරිස දන්නවා සමාධිය කියන්නේ මේක යි කියලා. විශේෂයෙන් ම මතක තියා ගන්න ඕන සමාධිය නම් දුවන්නේ නැති හිතක් වෙන්න ඕනේ. දුවන හිත සමාධිය නො වේ. නානප්‍රකාර පැත්තට දුවනවා නම් සිත, එතන සමාධියක් නැහැ. සමාධිය දියුණු වුනා කියලා කියන්නේ දුවන්නේ නැති හිතක් හරිගස්ස ගන්නවා. දුවන හිතින් කොච්චර කොපමණ අනර්ථ, හිංසා, පිරිහීම් සිද්ධ වෙනව ද කියලා කියන්න බෑ. දුවන්නේ, හිතින් දුවන්නේ කොහාට ද? ප්‍රමාද වී දුවන්නේ කොහාට ද? දුවල දුවලා ගිහින් වැරදි සිද්ධ කරගන්නවා. ඒ නිසා දුවන හිත නවත්වා ගැනීම තමයි සමාධිය කියන්නේ. සමාධියේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ තේරුම් ගන්න ඕනෙ. සමාධියෙන් නීවරණ ටික

යටපත් කර ගන්න ඕනෙ. ආසාවල් ඒ වෙලාවට අඩු කරගන්න ඕනෙ. තරහවල් අඩු කරගන්න ඕනෙ. විචිකිච්ඡාවල් අඩු කරගන්න ඕනෙ. නිදිබර ගතිය අඩු කරගන්න ඕනෙ. එතකොට ඔන්න ඔය විදියට හිත පිරිසිදු වෙන කොට එතන තියෙනවා සමාධිමත් සිත. ඔය සමාධිය කොටස් තුනකට තියෙනවා. ඒකත් තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මේ භාවනා කරන උදවිය. **ක්ෂණික සමාධිය** කියලා ඒ වෙලාවට පමණක් ඇතිවෙන සමාධිය තාවකාලික යි. **උපචාර සමාධිය** කියලා එකක් තියෙනවා. උපචාර සමාධිය කියලා කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් හිත දියුණු කරගෙන කර්මස්ථානයට හිත යොදාගෙන ඉන්න එකට. ඒ වෙලාවේදී සම්පූර්ණයෙන් කර්මස්ථානය හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. හිත තැන්පත් වෙනවා. හොඳට හිත තැන්පත් වෙනකොට දුවන්නේ නෑ. ඊළඟට අන්න අර නීවරණ ටික ඒ වෙලාවට සම්පූර්ණයෙන් ම අයින් වෙනවා. ඒක තමයි **උපචාර සමාධිය** කියන්නේ. උපචාර කියන්නේ සමීපයේ හැසිරීම කියන තේරුම. ඒ හිත සමීපයේ තියෙන්නේ කාට ද? කොහාට ද? ධ්‍යානයක් ලබාගැනීමට සමීපව වාසය කරනවා. උපචාර සමාධිය තියෙනවා. ඊළඟට **අර්පණා සමාධිය** කියන එක ලැබෙනවා. ඒක ලොකු යි. ධ්‍යානයක් ලබාගැනීම වශයෙන් ඒක ඇති වන්නේ. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ලොකු විස්තර තියෙන දේවල්. මෙන්න මේ විදියට මේ සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට බුදුගුණ භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. පිළිකුල් භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. එතකොට මරණානුස්සතිය සම්බන්ධව භාවනා කරන්න ම ඕනෙ. විපස්සනාවට කලින් සතර කමටහන් ටික ටික පුරුදු කරන්න ඕනෙ. ඒවායින් ලැබෙන්නේ සමාධිය දියුණුකර ගැනීම. ඊළඟට තමයි ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාව කියන්නේ මෙන්න මේ සිල්වතුන් කරන විපස්සනා භාවනාවට යි. ප්‍රඥා භාවනාව කියන්නේ මෙන්න මේ නුවණ දියුණු කරන භාවනාව කියන එක යි. **සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, සීලය** කියන්නේ අර කලින් කියූ නිවන් දකින් සීලයයි **සමාධිය** කියන්නේ මේ විපස්සනාවට. එතකොට සීලය, සමාධිය, විපස්සනා ප්‍රඥාව කියන

මේ කරුණු තුන දියුණුකර ගන්න පමාවෙන්න එපා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. "**අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ**" සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ උතුම් ගුණ ධර්මයන් දියුණුකර ගන්න කියලා කරුණාවන්ත මෑණි කෙනෙක්. කරුණාවන්ත පිය කෙනෙක් දරුවන්ට අවවාද කරන්නා වාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්ගේ ඒ පිරිසට ද අවවාද කළා. ඒ අවවාද කරන අවස්ථාවේ දී සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේවා දියුණුකර ගැනීමට පමා නොවෙන්න'යි කියන්නේ මක්නිසා ද?

මේ දුර්ලභ දේවල් ලැබිලා තියෙනවා දැන්. එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ. කරුණාවන්ත පිය කෙනෙක්. කරුණාවන්ත මෑණි කෙනෙක් වටිනා දේවල් (සමාපත්ති කරුණු තුනක් ම) ඉස්සරහට දීලා "මෙන්න මේවායින් ප්‍රයෝජන ගන්න පුත්‍රයිනි දරුවනි මෙන්න මේවායින් ප්‍රයෝජන ගන්න පමා වෙන්න එපා" කියලා දෙමාපියෝ අවවාද කරනවා වාගේ ඊටත් වඩා කරුණාවකින් උන්වහන්සේ කරුණු හතක් ඉදිරිපත් කළා. මෙන්න මේ සමාපත්ති කරුණු හත මතක තියාගන්න "**දුල්ලභො බුද්ධුප්පාදො ලොකස්සමිං, දුල්ලභො මනුස්සත්ත පටිලාභො දුල්ලභා ඛණ සම්පත්ති, දුල්ලභො පබ්බජ්ජා දුල්ලභා සද්ධම්ම සවනං, දුල්ලභො සප්පුරිස සංසෙවො**" කියන ඒවා. එතකොට මෙන්න මේ කරුණු හතම, අපට අද ලැබිලා තියෙනවා. බුද්ධොත්පාද කාලයක් එළඹිලා තියෙනවා. බුදු කෙනෙක් ලෝකයේ පහළ වෙන්නේ බොහෝ කලාතුරකින්. ලැබෙන්නේ නැති තරමක් තියන්නේ. ගණන් කරන්න බැරි තරමක කාලයක් ලෝකයේ බුදුන්ගෙන් ශූන්‍ය වෙලා තියෙනවා. බුදුවරයෙක් නැතිව අන්ධකාරයේත් තියෙනවා. අන්න එහෙම කාලෙක දී බුදුකෙනෙක් පහළ වෙලයි ලෝකයට එළිය දෙන්නේ. ඒ ලෝකයට එළිය දෙන බුදුකෙනෙක් ලෝකයේ පහළ වුනා. ධර්මයන් දේශනා කළා. ඒ ඒ දේශනා කරපු ධර්මයන් පිරිලා තියෙනවා. ලෝක 38 ක. අන්න ඒක තමයි බුද්ධොත්පාද කාලය කියන්නේ. එබඳු කාලයක් අද තියෙන්නේ. මේකෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ. මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට මනුෂ්‍ය ජීවිතේ ගැන අපි හිතලා බලන්න ඕනෙ. අද අපි මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබාගෙන ඉන්නෙ. මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ කොයි තරම් උසස් එකක්ද කියලා මිනිසා දන්නෙ නැහැ. මනුෂ්‍යයාගේ මනුෂ්‍ය තත්ත්වය මිනිහා දන්නව නම් මේකෙන් ඉතාම වටිනා ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්. මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් ගන්න තියෙන ඉතාම උසස් ප්‍රයොජනයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගත්තේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබාගෙනයි බුදු කෙනෙක් වශයෙන් ලෝකයේ කටයුතු කළේ. අද බුදුරජාණන් වහන්සේලා ආර්යයන් වහන්සේලා කවුද? බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙක් වෙන්නේ කවු ද? මනුෂ්‍ය ජීවිතයක්, මහරහතන් වහන්සේලා ආර්යයන් වහන්සේලා කවු ද? ගේ ශාසනයේ කටයුතු කරන්නේ මනුෂ්‍ය ජීවිත ලබාගත් අයයි. හඳුනගන්න චක්‍රවර්ති රජුවෙන්නේ කවු ද? මනුෂ්‍යයො. අන්න ඒ නිසා කල්පනා කරගන්න ඕනෙ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වටිනාකම ගැන. වටිනා මනුෂ්‍ය ජීවිතේ හඳුනාගන්න ඕනෙ. මනුෂ්‍ය ජීවිතේ බෙදාගෙන බලය විට කොටස් තුනකට බෙදන්න පුළුවන්. ප්‍රධාන පංතියේ මිනිස්සු, මධ්‍යම පන්තියේ මිනිස්සු, තුන්වන පන්තියේ මිනිස්සු කියලා. මේ පංති භේදය මේ ලෝක සම්මත පංති නොවෙයි. හුඟක් දේපල, බූදල්, නෑදෑයෝ, අරගොල්ලො, මේ ගොල්ලො ඇති නම් ඉහළ පංතිය කියල කියනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වෙ එහෙම නෙමෙයි. හිතේ හැටියටයි උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. ත්‍රිහේතුක මනුස්සයො ඉන්නවා. උත්පත්තියෙන් ම ත්‍රිහේතුක මිනිස්සු හේතු තුනකින් උපන් උදවිය. ඒ ගොල්ල පළවෙනි පංතිය. හේතු දෙකකින් උපන්න මිනිසුන් ඉන්නවා. ඒ ගොල්ලො දෙවෙනි පංතිය. එක හේතුවකින් උපන්න මිනිස්සු ඉන්නවා. අහේතුක කියලා කියනවා. ඒ ගොල්ලො තුන්වෙනි පංතිය. අහේතුක මනුස්ස නිතර තේරුම් ගන්න අමාරුයි. ඒ කියන්නේ උත්පත්තියෙන් අන්ධ වෙලා, උත්පත්තියෙන් බීරි වෙලා, උත්පත්තියෙන් ගොළු වෙලා, කොර වෙලා වාසය කරන උදවිය තමයි අහේතුක වන්නේ. උත්පත්තියෙන් ම ලැබෙන එවැනි ජීවිතයට තමයි තුන්වන

පංතියේ මිනිස්සුයි කියන්නේ. අර ත්‍රිහේතුක කම ලබාගන්න බැරි වෙනවා. ඒ ද්විහේතු කම ලබාගන්නත් බැරිවෙනවා. ඒ නිසාම ඒක හේතුක මිනිස්සු නෑ. ඒ අයට අහේතුක කියලයි කියන්නේ. අලෝභ, අදොෂ, අමෝහ කියන මේ හේතු තුන පින් කරන්නා වූ අවස්ථාවේ දී ඒ හිතේ තියෙන්න ඕනෙ. **අලෝභ**-ලෝභයෙන් අහක්වීම, **අදොෂ**-ද්වේෂයෙන් අහක්වීම, **අමෝහ**-මෝහයෙන් අහක්වීම. මෙන්න මේ අදහස් තුනම පිරිවරාගත්ත හිතකින් යුක්තව යම් කෙනෙක් කුසලයක් කළොත්, ඒකට ඒ අවස්ථාවේ දී අර විදියට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් උනොත් අන්න ඒ කුසලයට කියනවා ත්‍රිහේතුක කුසලය කියලා. කොහොම ද? ඒ කුසලය කරන අවස්ථාවේ දී මලක් පූජා කරන අවස්ථාවේ වේවා. පහනක් පත්තු කරන අවස්ථාවේ වේවා, බණක් අහන අවස්ථාවේ, දනක් දෙන අවස්ථාවේ, මොන හරි පිංකමක් කරන අවස්ථාවක ලෝභ හිත අයින් කර ගන්න ඕනෙ. ඒ වෙලාවට සම්පූර්ණයෙන් ම අමාරුයි නම් ඒ වෙලාවේ ඒ සම්බන්ධයෙන් සම්පූර්ණයෙන් අලෝභ අදහස තියාගන්න ඕනෙ. කරුණා මෛත්‍රී සහගත අදහස් ඇති කරගන්න ඕනෙ. අද්වේශ අදහස් ඇති කරගන්න ඕනෙ. ශ්‍රද්ධාව, කර්ම, කර්ම විපාක සම්බන්ධයෙන් හොඳට විශ්වාසය තියා ගනිමින් අමෝහ, ප්‍රඥා අදහස ඇතිකරගන්න ඕනේ. එසේ ඇතිකරගෙන ඒ කරන ක්‍රියාව එක්කම අර විදිහේ අදහස් වල, පටලැවිලා මිශ්‍ර වෙලා තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ කුසලයට කියනවා ත්‍රිහේතුක කුසලයයි කියලා. හේතු තුනකින් යුක්ත කුසලය, ඒ ත්‍රිහේතුක කුසලයයි. ත්‍රිහේතුක අදහස් කීප වරක් ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතිවන්නේ ත්‍රිහේතුක උත්කෘෂ්ඨ අවස්ථාවයි. ඒ ත්‍රිහේතුක උත්කෘෂ්ඨ වූ කුසලයකින් තමයි ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් ලැබෙන්නෙ. ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධිය කියන්නෙ හේතු ගොඩකින් යුක්ත වූ උත්පත්ති වාරයක් ලැබෙන එක. එතකොට ඒ ඇත්තගේ උත්පත්තිය එක්කම සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා ඥානය, කරුණා මෛත්‍රී සහගත අදහස් පරිත්‍යාග අදහස්, අලෝභ අදහස්, අදොෂ අසහස්, අමෝහ අදහස් කියන මේ අදහස් වලින්

පිරිච්ච සිතක් ඇති පුද්ගලයෙක් තමයි උසස් පුද්ගලයෙක් වෙන්නේ. උසස් ම ඒ පුද්ගලයාට තමයි ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයා කියන්නේ. ඒ ඇත්තා භාවනා කරන්න ගියොත්, ඔන්න ඒ නියම අන්දමට ක්‍රියා කරන කොට කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර ලබාගෙන තමන් හොඳට වැඩ කරගෙන පහසුවෙන් පුළුවන් මේ ධ්‍යාන ලබාගන්ඩ. ප්‍රථම ධ්‍යාන, දුතිය ධ්‍යාන, තෘතිය ධ්‍යාන, චතුර්ථ ධ්‍යාන ආකාසානාඤ්චායතන, විඤ්ඤාණඤ්චායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන, නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන කියන මේ අසහාය ශක්තිය ලබාගන්න පුළුවන් ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයන්ටයි. මේ විධියේ විපස්සනා භාවනාව කළොත් සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලබාගන්න පුළුවනි. සකෘදාගාමි, අනාගාමි, අරහත් මාර්ග ඥානය ලබාගන්න පුළුවනි ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයන්ට. ද්විහේතුක පුද්ගලයන්ට එහෙම උත්සාහ කරන්න ඒ තරම් ශක්තියක් නැහැ. නමුත් ඔහුත් හොඳ කෙනෙක්. ඔවුන් හැම කෙනෙක් ම කල්පනා කරගන්ඩ ඕනේ, මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතේ අපි ලබා ගත්ත. ඒ ලබාගත් මනුෂ්‍ය ජීවිතේ ගන්න තියෙන උසස් ම ප්‍රයෝජනේ අපිට ලබා ගන්න පුළුවන්. අපි අර ත්‍රිහේතුක, ද්විහේතුක ඒව සම්බන්ධව සැක හිතෙන්නේ නැතිව භාවනා කරගෙන යන්න ඕනෙ. ඒක අහක යන්නේ නැහැ. සමහරු කියනවා මේ භාවනාව හරියන්නේ නැහැ. මේ කාලේ නිවන් ලබාගන්ඩ බැහැ. ඔය කියන දේවල් ලබා ගන්ඩ බැහැ. ඒ නිසා නිකන් ඉන්න. දන් දෙන්න ටිකක්. සිල් රකින්න ටිකක් කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ නියම අවවාදයක් නොවේ. කල්පනා කරලා බලන්ඩ ඕනෙ. මේ භාවනාව කියන එක අහක යන දෙයක් නෙවෙයි. කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී අහක යන දෙයක් නෙවෙයි. ඒකාන්තයෙන් ම මේකෙ ප්‍රයෝජනේ මේ ජීවිතේ දී ම ලැබෙනවා. ඉගෙන ගන්න උදවියට, රැකී රක්ෂාවල් කරන උදවියට, වෙන වෙන කටයුතු කරන උදවියට, නිකං ඉන්න උදවියට, හැම කෙනෙකුට ම උපකාරයි මේ භාවනාව. අන්න ඒ නිසා ලෝකෝත්තර මාර්ග ධර්මය ලැබුණත්, නො ලැබුණත් භාවනාව අත්හරින්නෙ නැහැ. හුඟක් උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන්න

ඕනෙ. ලැබිල තියෙන වටිනා අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ. මනුෂ්‍යයෙක් වෙලයි මේවා කරගන්න පුළුවන්. තිරිසනෙක් වුනොත් බැහැ. සමහර විට පෙරේතයන්, දෙවියන් වුනත් බැහැ. දෙවියෙක් වුනත් අමාරුයි. බ්‍රහ්මයෙක් වුනත් බොහෝ විට අමාරුයි මේ විපස්සනාව කරගෙන යන්න. ඒකට බාධාවල් තියෙනවා. මනුෂ්‍යයා තමයි මේකට සුදුස්සා. දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබා ගත්තා. මේ දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්ඩ ඕනෙ. මේක දුර්ලභයි කියන්නෙ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් නම් ලැබෙන්නෙ කුසලයකින්. ඒ නිසා කල්පනා කරන්න ඕන අහේතුක මනුෂ්‍යයා උනත් භාවනා කරන්න ඕනෙ. අහක යන්නේ නෑ ඒක. පසුව ද්විහේතුක වෙන්න පුළුවන්. ත්‍රිහේතුක වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ නිසා කල්පනා කරගන්ඩ ඕනෙ අපි අද ලබල තියෙන මනුෂ්‍ය ජීවිතෙන් ප්‍රයෝජන ගන්ඩ ඕනෙ. අන්න ඒ නිසා කල්පනා කරගන්ඩ බුද්ධොත්පාද කාලය ගැන අපි කිව්වා. ඒකත් බොහෝම දුර්ලභ එකක්.

ක්ෂණ සම්පත්ති කියන එක, ඒකත් දුර්ලභ දෙයක්. වටිනා අවසථාවක්. ඒ කියන්නේ මනුෂ්‍ය ජීවිතේ සමහර විට භාවනා කරන්න බැරි කාලවල් තියෙනවා. වකවානු තියෙනවා. රටවල් තියෙනවා. දැන් ප්‍රත්‍යන්ත දේශය කියල කියන ප්‍රදේශ තියෙනවා. ප්‍රත්‍යන්ත දේශයේ සිටින්නේ වැදි සත්තු වගේ අය. භාවනාවක් තියා මනුෂ්‍ය ධර්මයක්වත් දන්නේ නෑ. ඒ අය හිතන්නෙත් භාවනාව කරන්න හම්බවෙන්නෙ නෑ කියායි. අරූප ලෝකය තියනවා භාවනා කරන්න බැහැ. අනෙක සතර අපායෙ උපන්නත් භාවනා කරන්න බැහැ. එතකොට **අසඤ්ඤ ලෝකය** කියල ලෝකයක් තියෙනවා. **අසඤ්ඤ ලෝකය** කියන්නේ බ්‍රහ්ම ලෝකවල අසඥ තලයක්. අසඥ කියන්නේ හිත නැති රූපයක්. හිත නැති කය විතරක් තියෙන, කය නැති හිත විතරක් තියෙන බ්‍රහ්ම ලෝක තියෙනවා. ඒ නිසා කල්පනා කර ගන්ඩ ඕනෙ ඒ විදිහේ නරක බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදුනොත් භාවනා කරගන්නට බැහැ. අනිත් එක ඇස්, කන්, නාසා ආදී සහ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, නුවණ කියන මේවා නැති උනත් භාවනා කරගන්න බැහැ. අන්න ඒ

නිසා කල්පනා කරගන්න ඕනෙ ඒවායින් අයින් වෙච්ච වටිනා ක්‍ෂණ සම්පත්තියක් අපට ලැබිල තියෙනවා කියලා. මේ අවස්ථාවේ දී එය දියුණු කරගන්න ඕනෙ.

එතකොට ඊළඟට තියෙන්නේ **"දුල්ලභ සද්ධම්ම සවණං"** බණ අහන්න ලැබීමත් දුර්ලභ දෙයක්. මේ කාලේ බණ අහන්න අපට ලැනෙවා. බණ දැනගන්න පොත් පත් තියෙනවා. බණ කියන ඇත්තො ඉන්නවා. නමුත් මේ බණ කියන ඇත්තොත් නැති වෙනවා. පොතපතත් නැති වෙනවා. ඔක්කොම නැතිවෙන කාලයක් තියෙනවා. අර දහම්සොඬ රජ්ජුරුවන්ගෙ කථාවෙ තියෙනවා, දහම්සොඬ රජ්ජුරුවෝ කියන්නේ බෝධි සත්ත්ව කෙනෙක්. ඒ උත්තමයාට ඕනෑකම තිබුණා. බණ පදයක් අහගන්න. අමාත්‍යයන්ගෙන් ඇහුවා බණ පදයක් දන්නව ද කියලා? අනේ දේවයන් වහන්ස අපි බණ පද දන්නේ නැහැ, ඒ මොකක් ද කියලවත් දන්නේ නැහැ කිව්වා. එතෙන් දි රටේ අණ බෙරයක් යැව්වා බණ පදයක් දන්න කෙනෙක්ට ලක්‍ෂ ගණනක් දෙනව, කෝටි ගණනක් දෙනව ඇවිල්ල බණ කියන්නැයි කියලා. අණ බෙරේ නිකං ආවා කෙනෙක් නැතිව. අන්තිමේ දී රාජ්‍ය දෙනවයි කිව්වා. මට රාජ්‍ය වැඩක් නැහැ කියලා කැලේට වැදුණා? ඒ තරම් දුරට දුර්ලභ වුණා. ඒ විධිහේ දුර්වල තත්ත්වයකට පත්වුණා ඒ කාලයේ. මේ කාලේ ධර්මය තියෙනව. ඒ ධර්මය අහන්නත් ලැබෙනව. ඒ නිසා ලැබිච්ච අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තොත්, අපේ හිතේ තැන්පත්කර ගත්තොත් අන්න අර නැති කාලෙට ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවනි. අපේ හිත හොඳට හරවගෙන වැඩ කරගන්න අවස්ථාව සලස්වාගන්න ඕනෙ. ඒ නිසා ඒ අතිනුත් කල්පනා කරගෙන, ධර්මය දුර්ලභයි, දුර්ලභ වූ ධර්මයෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්ඩ ඕනෙ.

අනිත් එක **"දුල්ලභො සප්පුරිස සංසෙවො"** සත් පුරුෂයන් ඇසුරු කිරීම දුර්ලභයි කියනවා. තමනුත් හොඳ වැඩකරමින් අනුනුත් හොඳ වැඩේ යොදවන අයට තමයි සත්පුරුෂයෝ කියන්නේ. නියම සත්පුරුෂයෝ කියන්නෙ අන්න ඒ අයට තමයි. ඒක නිසා කල්පනා කරන්න අන්න ඒ කරුණු ටික ඉදිරිපත් කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ

දිනපතා මේ දේශනා කරනවා. උන්වහන්සේ මේ **සුගතෝවාදය** කියන එක දේශනා කරනවා. එතකොට ප්‍රධාන වශයෙන් උන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා, මේ ධ්‍යාන ත්‍රිශික්‍ෂාව දියුණු කර ගන්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විධියට දිනපතා ම දේශනා කරන්නෙ මොකද කියන එකත් හිතා බලන්න ඕනෙ. අදත් දේශනා කළා. හෙටත් දේශනා කරනවා. අනිද්දාත් දේශනා කරනවා. වැඩ කරන හැමදාම උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ධර්මය. මේ දේශනා කරන එකේ තේරුම ඒ තරම් භයානකයි නම්, මේ තත්ත්වය හිතේ තත්ත්වය ඒ වගේ ම බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙන්වා. උන්වහන්සේ මුලින් ම දේශනා කරන්නෙ. ප්‍රමාදයෙන් අයින් වෙන්න. **"අප්‍රමාදයෙන් කටයුතු කරන්න"** යි කියලනෙ. මේ ප්‍රමාදයේ වැටිලා දුක්වෙන සත්ත්වයන් උන්වහන්සේට පේනවා. බලන බලන පැත්තෙන් දුක් වෙනවා. අඬනවා. කෑ ගහනවා. නොයෙක් විධිහේ විපත්වලට පැමිණිලා ඉන්නවා උන්වහන්සේට පේනවා. මේ මොකද මේ අන්දමින් දුක්වෙන්නේ? ප්‍රමාදය නිසා. ඒ නිසා උන්වහන්සේ හැමදාම අප්‍රමාද පදය ඉදිරිපත් කරනවා. පමාවෙන්න එපා. මේ ගුණධර්ම දියුණු කරගන්න. පමාවීමෙන් මේ විදියෙ විපාක දුක් ලැබෙනවා. සතර අපායේ වැටෙනවා. අනන්ත කාලයක් නිරයෙ දුක්විඳිනවා. ඇහැ පාදාගන්න බැරිවෙනවා පමාවීම නිසා. ඒ නිසා පමා වෙන්න එපා කියලා උන්වහන්සේ අවවාද කරනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය විදියට සුගතෝවාදය දේශනා කරනවා උන්වහන්සේ. මේ සුගතෝ වාදය දිනපතා මතක් කරගන්න ඕනෙ මේ හිතවතුන්. අනිත් එක අද මේ විපස්සනා භාවනාව සම්බන්ධව "ප්‍රශ්න එහෙම නැද්ද ඉදිරිපත් කරන්න" මට බොහොම ලේසියෙන් කියලා දෙන්න පුළුවන්. කරපු දේට ප්‍රශ්න තියෙන්නත් ඕනේ.

කුසලයක් කරන කොට ඊට පස්සේ ඒ කුසලය ත්‍රිලක්‍ෂණයට හරවන්න කියලා, අනිත්‍ය, දුක්‍ඛ, අනාත්ම වශයෙන් සලකන්න කියලා කියනවා.

ඒක හොඳයි. විපස්සනා භාවනාව ඊටත් වඩා ලොකුවටනේ යන්නේ. සාමාන්‍ය උදවියට කුසලයක් කළ අවස්ථාවේ දීත්, ඔය විපස්සනාව මතු කරගන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ විපස්සනාව කරන අවස්ථාවේ අමුතු එකක් නැහැ. විපස්සනා භාවනාවේ කෙරෙන්නෙ ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බැලීමනේ. අර අවස්ථාවේ දී ත් බැලීම හොඳයි. එතකොට ඒකත් පුරුදු වෙනවනේ.

කුසලයක් කරනකොට මේ අවස්ථාවේ දී ඇතිවෙච්ච නාමරූප ධර්මයෝ ක්ෂණයක්, ක්ෂණයක් පාසා බිඳී යාමෙන් අනිත්‍යයි. බිඳීයාම නිසා දුක් වන්නේ ය. නවත්වන්න බැරි නිසා අනාත්ම වන්නේ ය. අර ඇතිවෙච්ච කුසල හිත ම තියාගන්න බැහැ. ඒක නැති වෙනවා කියන්නේ හිත තුනීවෙනවා. විපාක නැතිවෙනවා කියන එක නෙවෙයි. කුසලයක් කරහම ඒකේ විපාක තියෙනවා. හිත පමණක් නැතිවෙනවා. හිතේ ස්වභාවය එක විධියකට තියාගන්න බැහැ. අපේ ශරීරය ගැන අපට දැන් තේරෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් හිත ගැන අපිට තේරුම් ගන්න පුළුවනි. මේ එතකොට තිබිච්ච හිත් නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. අමුතුවෙන් ඇතිවෙච්ච හිත් ගොඩක් තිබෙන්නේ. පිං කරන අවස්ථාවේ ඇති වෙච්ච හිත්. පිං කරල ඉවරවෙන කොට ම නැතිවෙනවා. ඒ වෙනුවට අලුත් හිත් පහළ වෙනවා. මේ හිත් පමණක් නෙවෙයි නාමරූප දෙකම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින ඒවා. දිගට ම තියෙන ඒවා නෙවෙයි. දැන් අපිට පේනවා මෙහෙම බලාගෙන ඉන්නකොට ඇයි මේවා නැතිවෙන්නේ, මේවා තියනවා නේද කියලා. නමුත් ඇතුළේ මේවායේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් තියන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. මේකේ තියන කොටස් රාශිය තියනවා. මොනව ද? "පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා"ය කියන ශුද්ධ අෂ්ඨකයක් තියෙන්නේ. මේ අට ම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින මේ රූප ධර්මයේ හිතත් ඒ විධිය යි. ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතිනවා. ඒක හොඳට විපස්සනා කරන කොට පේන්න ඕනේ. ඔන්න ඔය විපස්සනාව කරන අවස්ථාවේ

මුලින් ම **"අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම නෙවෙයි සලකන්නේ, නාම රූප ධර්මයි සලකන්නේ."**

සමහරු කරන්නේ පිම්බීම, හැකිළීම, සමහරු ආනාපානේ. දෙක ම වරදක් නෑ. පිම්බීම හැකිළීමේ දී හිතන්න ඕනේ, පිම්බෙනවා කියන්නේ රූප කොටසක් ඉස්සරහට ඇතිවීම යි , හැකිළීම කියන්නේ ඒ රූප කොටස ම අනිත් පැත්තට නැතිවෙමින්, නැතිවෙමින් යාම යි. ඇතිවීම යි, නැතිවීම යි, එතන තියෙන්නේ. ඒ රූප කොටස දැනීම නාමය යි. පිම්බෙනවා කියලා දැනෙනවා. දැනෙනවා කියන්නේ නාමයට යි. පිම්බීම රූපය යි. ඒක දැනීම නාමය යි. නාමය කියන්නේ මොකක් ද? හිත යි, චෛතසික යි ගොඩකට තමයි නාම කියන්නේ. මේ නාම-රූප දෙක යි මේ පිම්බීම හැකිළීමේ දී තියෙන්නේ. ඒ දෙක මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන්න ඕනේ. තේරුම ඇති කරගන්න ඕනේ. පිම්බීම පමණක් නෙවෙයි හැකිළීමත් බැලිය යුතු යි. "පිම්බෙනවා හැකිළෙනවා" කියන කොට ඒකේ අදහස ගන්න ඕනේ. පිම්බීම කියන්නේ රූප කොටස යි. ඒක දැනීම නාම කොටස යි. එතකොට මේ නාම රූප දෙකත් හැකිළෙන අවස්ථාවේ දී ත් පිම්බෙන අවස්ථාවේ දී ත් ඒක දැනීම නාමය යි. හැකිළීම කියන්නේ මොකක් ද? නාම රූප දෙකේ පැවැත්මයි මේ පිම්බීම හැකිළීම කියන්නේ. අන්න ඒ විධියට බැලිය යුතු යි.

අනිත් එක ආනාපානේ; ආනාපානේ දී තියෙන්නේ වායෝ ධාතුව යි. වායෝ ධාතුව කියන්නේ රූප කොටසක්නේ. රූප කොටස කියන්නේ දැන් "පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ" කියන මේ දේවල් වලට යි. එතනින් මේ ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස කියන මේ වායෝ ධාතුව තමන්ට දැනෙනවා. ආනාපාන භාවනා කරන උදවිය කරන්න ඕනේ පිම්බීම හැකිළීමට වඩා ටිකක් අමුතුවෙන් හොඳට මූලික වශයෙන් හිත තැන්පත් කරගෙන ඉවරවෙලා ඊළඟට හොඳට ඒවා සලකන්න පුරුදු වීම යි. ආනාපානෙට එකපාරට ම හිත යොදන්නේ නැහැ. පළමුවෙන් ම ශරීරයට හිත යොදාගෙන ටික වේලාවක් ඉන්නවා. ටික වේලාවක්

ඉන්නකොට ඉබේට ම දැනෙනවා මෙතැන හුස්ම වැටෙනා බව. තව ටිකක් ඉවසලා ඒකට හිත යොදාගෙන මේක තේරුම් අරගන්න මහන්සි ගන්න. මෙන්න මේ එකතැනක හැපෙමින් ඇතුළුවෙන පිටවෙන මේ වායෝ ධාතුව, මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස දෙක, ඇතුළුවෙනවා පිටවෙනවා දැනෙනවා. ඒ දැනෙන්නේ යම්කිසි තැනක හැපෙන නිසයි. හුළඟක් අපට දැනෙන්නේ ඇඟේ හැපෙන නිසයි. නැත්නම් ගස් කොළන් හෙලවෙන නිසයි. අන්න ඒ වාගේ යි. වායෝ ධාතු කියා කියන මේ සුළඟත් අපිට දැනෙන්නේ යම්කිසි තැනක හැපෙන නිසයි. ඒ හැපෙන තැන හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනේ. මෙන්න මෙතන හැපෙනවා නාහේ අග්ගිස්සේ, එහෙම නැත්නම් පල්ලෙහා හරියේ, එහෙමත් නැත්නම් තවත් එවැනි ම පැත්තක හැපෙනවා දැනෙනවා. සමහරුන්ට දැනෙන්නේ උඩු තොලේ. කොහොම හරි අර දැනෙන එක, ඉබේ ම දැනෙන එකයි මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. ඉබේ ම දැනෙන්න ගියහම දැනෙන අවස්ථාවෙ දී හැපෙන තැන තේරුම් ගන්න ඕනේ. හැපෙන තැන තේරුම් අරගෙන ඒ හැපෙන තැනට හිත යොදනවා. හිත යොදාගෙන එතන බැන්දා වගේ හිත තියාගන්න ඕනේ. කොතන ද? හුස්ම රැල්ල ඇතුළු වෙන තැන. ඇතුළු වෙන කොට ඇතුළු වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. හිත මෙහාට ගන්නේ නැහැ. හුස්ම රැල්ල යන මාර්ගය දිහා බලන්නේ නැහැ. අර වැදෙන තැන හිත තියාගන්නවා. ඇතුළු වෙන කොට ඇතුළු වෙනවා කියලා තේරුම් ගන්නවා පිට වෙන කොට පිට වෙන බව තේරුම් ගන්නවා. හුස්ම රැල්ල වැදෙන තැන හිත තියා ගන්නවා.

මම කිව්වේ අර හැපෙන තැන හිත බැන්දා වගේ තියාගන්න ඕනේ කියලා. බැන්දා වගේ තියාගෙන ඔන්න ඇතුළට යන කොට ඇතුළු වෙච්ච එක තේරුම් ගන්න ඕනේ. පිට වෙන කොට පිට වෙච්ච එක තේරුම් ගන්න ඕනේ. එහාට මෙහාට හිත යවන්න නරක යි. එක තැන ම හිත තියෙන්න ඕනේ. එහාට මෙහාට හිත ගියොත් මොකද වෙන්නේ? සමාධිය නැති වෙනවා. සමාධිය කියන්නේ එක

තැනක හිත තියන එකනේ. අන්න ඒ විධියට බලනවා. ඕක වරද්දගෙන තියනවා බොහොම දෙනා. අන්න ඒකයි මේ කියන්නේ. මේ විධියට මේ ඇතුළුවෙන පිටවෙන දේ මොකක් ද? රූප ධර්මයන්ගෙ වායෝ ධාතුවයි. ධාතු වශයෙන් එතන සලකන්නේ වායෝ ධාතුව. ඒක දැනීම නාමයයි. නාමය හිතයි. මේක හැපෙන්නේ කොහෙද? පඨවි ධාතුව සමඟ එතකොට ධාතු දෙකක් දැනෙනවා. සමහර වෙලාවට මේක උණුසුමටත් දැනෙනවා. සීතලටත් දැනෙනවා. එතකොට ඒ තේජෝ ධාතුවයි. ආපෝ ධාතුවත් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ධාතු හතර ම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. අනිත් එක විඤ්ඤාණ ධාතුවත් එක්ක ධාතු පහක් දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා. ධාතු සම්බන්ධව තේරුමක් ඇතිකර ගත්තොත් ඉතාම වටිනා අවබෝධයක් ලැබෙනවා. හැබැයි එකපාරට ම ඕක කරගෙන යන්න බැහැ. පුළුවන් තරම් මහන්සි අරගෙන එකතැන ම හිත තියාගන්න ඕනේ. එක තැනක හිත තියාගෙන දිගට ම භාවනා කරන්න ඕනේ. භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට නොයෙක් විදියේ කරදර ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිත දුවන්න පුළුවන්. නැවත අරගෙන මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරගෙන කලක් යනකොට මේක ඉතාම හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. බොහොම පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන් වෙනවා. අර පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව වගේ ම මේකත් ලේසියෙන් කරන්න පුළුවන්. සමහරුන්ට මෙතන දැනෙන්නේ නැහැ. මෙතන වදිනවා දැනෙන්නේ නෑ. මම දන්නවා කීපදෙනෙක් කියනවා දැනෙන්නේ නැහැ කියලා. අන්න ඒ ඇත්තන්ට හොඳයි පිම්බීම හැකිලීම. භාවනා නවත්වන්න ඕනේ නැහැ. ඒ ඇත්තන්ට පිම්බිම හැකිලීම භාවනා කරන්න පුළුවන්. අර විධියට හිත තැන්පත් කරගෙන පිම්බිම හැකිලීම භාවනා කරනකොට ඕනෑ කමින් පුම්බන්න යන්න හොඳ නැහැ. ඉබේම පිම්බෙන හැටි බලනවා.

හිත යොදන්න. පිම්බෙන හැටි ටික වෙලාවක් බලාන ඉන්න කොට, හිත යොදාගෙන ඉන්නකොට පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා, දනෙනවා. බොහොම හෙමින් ඒක දැනෙන්නේ. පිම්බෙනවා,

හැකිලෙනවා. පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා. එතකොට පිම්බීමත් හැකිලීමත් කියන මේ රූප ධර්ම දෙකයි, ඒ අනුව දැනීම් වශයෙන් පවතින නාම ධර්ම දෙකයි, මට මේ වැටහෙන්නේ. මේ විදියට ධාතු වශයෙන් ආනාපානේ දී වැටහෙන කොට මේ මම කියනනේ මොකට ද? මේ ධාතු ගොඩකට යි. ධාතු ගොඩ අයින් කරොත් මම නැහැ හොයාගන්න. අන්න ඒ විධියේ අදහසක්, අවස්ථාවක් එනවා. අන්න ඒ අවස්ථාව එනකම්ම මේ විදියට කරගෙන යන්න ඕනේ. භාවනාව මේ විධියට කරගෙන යන්න ඕනේ. භාවනාව කරගෙන යනකොට අන්තිමේ දී මෙතන තියෙන්නේ ධාතු ගොඩක් බව පේනවා. පඨවි ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, විඤ්ඤාණ ධාතුව සහ තවත් ධාතුවක් තියෙනවා ආකාශ ධාතුව කියලා. අන්න දැන් මෙතන අර නාසයේ සිදුරු හරියේ තියෙන්නේ ආකාශ ධාතුව යි. ධාතු හයක් වැටහෙන්න පුළුවන්. ආනාපානේ කරනකොට ධාතු හයක් වැටහෙන්න පුළුවන්. බලෙන් හිතන්න යන්න හොඳ නැහැ. වැටහෙන කොට තේරුම් ගන්න ඕනේ මෙන්න මේ වැටහෙන්නේ මෙන්න මේ ධාතුන්, මෙන්න මේ අවස්ථාවයි මට දැනෙන්නේ කියලා. ඒ එක්කම අර විඤ්ඤාණ ධාතුව, පඨවි ධාතුව දැනෙනවා. ආපෝ ධාතුව දැනෙනවා. වායෝ ධාතුව දැනෙනවා. තේජෝ ධාතුව දැනෙනවා. ආකාශ ධාතුව දැනෙනවා. ධාතු හයයි.

අර "**පුක්කුසාති**" කියලා රජ කෙනෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**ඡ ධාතු සමන්නාගතො භික්ඛු පුරිසො**" උන්වහන්සේ පටන් ගන්නේ එහෙම. භික්ෂුව කියල ඒ ඇත්තට ආමන්ත්‍රණය කළා. භික්ෂුව මේ පුරුෂයා, මේ පුද්ගලයා කියන්නේ. මම කියන්නේ ධාතු 6කට යි. ධාතු 6 අයින් කළොත් පුද්ගලයා නැහැ කියා ඔන්න ඔය දේශනාව කළා. ධාතු හය වෙන්කළා. පඨවි ධාතුව, වායෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, ආකාශ ධාතුව, විඤ්ඤාණ ධාතුව වශයෙන් ධාතු හය මෙතන තියෙන්නේ. පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නැහැ. කෙනෙක්, මමෙක් ඇත්තේ නෑ. මෙන්න මේ අවබෝධය ඇතිවුනහොත්

අන්න එදාට "**දිට්ඨි විශුද්ධිය**" ඇති වෙනවා. එතකම් මේ ඉවසීමෙන් යුක්තව භාවනා කරන්න ඕනේ. කරගෙන යනකොට මෙන්න මේ අදහස වැටහෙයි.

ඒ එක්කම ඉබේට කල්පනාවට එයි මේ නාම ධර්මත් මේ රූප ධර්මත් අර කියන ධාතු සියල්ලත් ඉබේ ඇතිවෙච්ච දේවල් නෙවෙයි කියා කවුරුත් මවාපු දේවලුත් නෙවෙයි කියා. එහෙම නම් යම්කිසි හේතුවකින් හටගත්ත දේවල් බව වැටහෙනවා. කලින් ඇතිකරගත්ත තණ්හාවක් නිසා, අවිද්‍යාව නිසා මේ කර්ම රැස්කරා. ඒ කර්ම අනුව තමයි මේ ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය ඇති වුනේ. ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය කියන්නේ සත්ත්වයාගේ පළවෙනි උප්පත්තිය. ඒක එක්කම නාම, රූප කියන කොටස් දෙකක් ඇති වුනා. ඒ නාමරූප කොටස් දෙක වැඩිවෙලා ගිහිල්ලා ආයතන ඇති වුනා. ආයතන නිසා ස්පර්ශය (ඵස්සය) කියන හැපීම ඇති වුනා. ඔහොම හැපීම ඇතිවන්නේ මේ ආයතන නිසා. ස්පර්ශය නිසා වේදනාව ඇති වුනා. වේදනාව නිසා තණ්හාව ඇති වුනා. තණ්හාව නිසා උපාදානය ඇති වුනා. උපාදානය නිසා අල්ලා ගැනීම, මම කියලා අල්ලා ගැනීම ඇති වුනා. උපාදානය නිසා භවය ඇති වුනා. අපිට උත්පත්තිය ලැබුනේ ඒ නිසා. එතකොට ජාති, ජරා මරණ ආදී දේවල් ඇති වුනා. ඔන්න ඔය හේතු ඵල වශයෙන් සලකන්න පුරුදු වීම තමයි "**පච්චය පරිග්ගහ**" ඤාණය කියන්නේ. ඒ දෙවෙනි ඤාණය. එතකොට කල්පනා කරන්න ඕනේ අර භාවනා කරන උදවිය භාවනාව හොඳට කරගෙන යනකොට අර "**නාම රූප**" වශයෙන් සැලකුවා. ඒ නාම කොටසයි රූප කොටසයි ධාතු කොටස් වශයෙන් සැලකුවා. ඒ ධාතු කොටස්වලත් තියෙන්නේ නාම රූප කොටස් දෙකයි. මේ නාමත් මේ රූපත් කියන මේ දේවල්. මේ නාමය දැනගත්තා ම නාමයේ හේතුව දැනගත්තා. රූපය දැනගත්තා ම රූපයේ හේතුව දැනගත්තා. ඒ විධියට නාමත් අවබෝධ වුනා. රූපත් අවබෝධ වුනා. ඊළඟට නාමයත් නාමයේ හේතුවත් දැනගත්තා. නාමය ඇතිවෙන්නේ, හිතක් ඇතිවෙන්නේ යම්කිසි

අරමුණක් නිසා. අරමුණක් නැත්නම් හිත ඇතිවෙන්නේ නෑ. ඒ විධියට නාමය සම්බන්ධවත්. රූපයත් අරන් අර විධියට **"පටිච්ච සමුප්පාදය"** කරගෙන යනවා. රූපය ඇතිවුන පිළිවෙලත් සමඟ එතකොට කොටස් හතරක අවබෝධය දැනෙනවා. මොකක්ද? නාමයයි, නාමයේ හේතුව යි, රූපයයි, රූපයේ හේතුව යි, වශයෙන් කොටස් හතරක අවබෝධයක් ඇති වුනා. කොටස් හතර කිව්වාම මෙතන රාශියක්, බදාගන්න බැරි තරම් ගොඩක්, මෙතන තියෙන්නේ. මේ තරම් විශාල ගොඩ ම එකක් එකක් පාසා සිහිකරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනේ. අන්තිමේ ඒකට තමයි **"සම්මසසන ඤාණය"** කියන්නේ. එතැන් පටන් මේ උගන්වන, විපස්සනා ඤාණ ටිකයි පවත්වන්නේ.

මේ විපස්සනා ඤාණ වලින් කෙරෙන්නේ මොකක් ද?

අපි මේ විපස්සනා කරන පිංවතුන් විශේෂයෙන් සලකන්න ඕනේ විපස්සනාව කියන්නේ ඤාණය බව. මේ ප්‍රධාන ඤාණය, ලෝකෝත්තර ඤාණයක් ලබා ගැනීමට උපකාරීවන මූලික අවබෝධ ඤාණය. මේ ඤාණය ලබා ගැනීමට සමාධිය උවමනා වෙනවා. සමාධියක් නැත්නම් මේ ඤාණය ලැබෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා සමාධිය ඇතිවන තාලෙට හැකිතාක් ඉවසීමෙන් නො නැවතී භාවනා කරන්න ඕනේ. භාවනා කරන උදවිය ඔන්න අද භාවනා කරා. හෙට කරන්නේ නැහැ. ඒ උදවිය අනිද්දා කරන්නෙත් නැහැ. ඊට පසුවදා ඔන්න බොහොම උවමනාවෙන් කරනවා. එසේ නොකොට මේක අඛණ්ඩව ගෙනියන්න ඕනේ. අදත් භාවනා කරනවා. හෙටත් භාවනා කරනවා.

ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් ළඟදි ඉඳන්, භාවනාවට ඉඳගත්ත වෙලේ ඉඳන්, දැවිල්ලයි රස්නෙයි බොහොම තදින් දැනෙනවා. එතකොට ඒ අතේ යන්න ද? එහෙම නැත්නම් ඒවා මෙනෙහි කරන්න ද? ඕන වෙලාවක් භාවනා පර්‍ය්‍යංකයේ ඉන්න පුළුවනි.

අන්න ඒවා දැනෙන කොට මොකක්ද දැවිල්ල මේ 'තේජෝ ධාතුවනේ' තේජෝ ධාතුව වැහෙනවා. ඒවා මෙනෙහි කරන්න ඕනේ.

දැන් මේ පිම්බීම හැකිලීම ද කරන්නේ?

එහෙයි ස්වාමීනී.

පිම්බීම හැකිලීම කොයි විධියට ද දැනෙන්නේ?

කැඩි කැඩී යනවා දැනෙනවා ස්වාමීනී.

ඒ කැඩි කැඩී යනවා දැනෙනවා. ඒවා හොඳයිනේ 'උදයව්‍යය' කියන්නේ ඒකට. අන්න ඒක සලකන්න ඕනේ. ඒ කැඩි කැඩී යන විදිය දැනෙන කොට ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. අනිත්‍යය, අනිත්‍යයි කියන එකයි එතනින් තේරුම් ගන්න ඕනේ.

ඊට ඉස්සරවෙලා මේ නාම රූප ධර්ම වැටහුනා ද?

එහෙයි ස්වාමිනි. පාඩම් කරලා තියන නිසාද දන්නෙ නැහැ. අපි අභිධර්මය හුගාක් පාඩම් කරනවා.

අන්න ඒ විදියට ටිකක් කරදර වෙනවා තමයි. ඒ වුනත් ඒ ඇත්තන්ටත් ලේසියි භාවනා කරන්න. ඒ වුනාට හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනේ මේ පාඩම ද එන්නේ භාවනාව ද කියලා.

දැන් ඒක නවත්තලා භාවනාව කරනවා. මේ ඉවසන්න බැරි රස්නේ තමයි. ඒක දෝෂයක් නෙවෙයි නේද ස්වාමිනි?

ඒක මෙනෙහි කරනකොට හරියයි. ඒක වරදක් නැහැ. ඒක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. මේ තේජෝ ධාතුව යි. තේජෝ ධාතුව කියලා මෙනෙහි කරනකොට හරි යයි. අඩුවෙලා යනවා.

ස්වාමීන් වහන්ස මට මේ ඇතිවීම නැතිවීම බොහොම සියුම්ව පේනවා. වෙන කිසිදෙයක් මේ ශරීරයක් තියෙනවා කියලවත් පේන්නේ නැහැ."

දැන් ඔය මෙනෙහි කරන්නේ මොකක්ද?

ආනාපානේ.

ඒකට ම හිත යොදාගෙන ඉන්න ඕනේ ආනාපානෙට. ඒක ම මෙනෙහි කරනන ඕනේ. ඒක හොඳයි.

වේදනාව, හාමුදුරුවනේ හුගක් අමාරුවට වේදනාව තියනවා.

හුඟාක් අමාරුවට වේදනාව තියනව ද? ඉතිං මොකද කරන්නේ ඒකට?

'වේදනාව'යි වේදනාව'යි කියලා මෙනෙහි කරනවා.

ඒ වේදනාව එන්නේ කොයිතරම වෙලාවකට පසුව ද? සාමාන්‍යයෙන් ඉඳගන්න වෙලාවට නෑනේ වේනාව. ඒ වේදනාවේ දෙවිධියක් තියනවා. වේදනාව සම්බන්ධව පිළිපදින විධි දෙවිධියක් තියනවා. සාමාන්‍ය වේදනාවක් තියනකොට 'වේදනාව, වේනාව' කියලා මෙනෙහි කරලා කර්මස්ථානයට හිතගන්නවා. ඉවසන්න බැරි වේදනාවක් ආවොත් වේදනාව පවතින තැනට හිත යොදලා 'වේදනාව, වේදනාව' කියලා මෙනෙහි කරන ගමන් ම සලකන්න ඕනේ වේදනාව එන්නේ මක්නිසා ද කියලා?

මේ වේදනාව එන්නේ මක්නිසා ද?

සළායතන පච්චයා ඵස්සො. ඵස්ස පච්චයා වෙදනා. ප්‍රත්‍යය නිසයි මේ වේදනාව ඇතිවන්නේ. **ඵස්සය** ඇතිවන්නේ ආයතන නිසා. ආයතන කියන්නේ මේ "රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ෂ කියන ඒවනේ.

දැන් **චක්ඛු, සොත, ඝාන, ජිව්හා** ඕවා ආයතනයෝ යි. මේ ආයතන කියන මේවා නිසයි **ඵස්සය** ඇතිවන්නේ. මෙතන **ඵස්සය** කියන්නේ වේදනාව ඇති වන තැන. මේ වේදනාව කියන්නේ ඔය දෙකක් එකට හැපෙන තැන. ඔය **ඵස්සය** කියන්නේ නොගැලපෙන දෙකක් ඇතිවෙන කොට **දුක්ඛ වෙදනාව.** ගැලපෙන සතුටෙන් දෙකක් ඇතිවෙන කොට **සුඛ වෙදනාව. මධ්‍යස්ථ වෙදනාව** අනිත් වේදනාව. මෙතන මේ නොගැලපෙන දෙකක් එකතුවෙන නිසයි **ඵස්සය. මෙතන මේ ඵස්සය නිසයි වේදනාව ඇතිවන්නේ. ඵස්සය කියන්නේ හැපීම. මොනවගේ හැපීමද?** නොගැලපෙන දෙකක් හැපෙන නිසයි කියලා කියනවා.

ඔන්න ඔය විදියට තේරුම අනුව සලකමින් එතනට ම හිත යොදා ගෙන 'වේදනාව, වේදනාව' කියලා අර වේදනාව තියන තැන

ස්වභාවය හිතට අරගනිමින් භාවනාව කරන්න ඕනේ. මේ රූප ධර්මයන් දැනෙන්නේ හිතට, මේ නාම ධර්මයන් දැනෙන්නේ හිතට යි. නාම රූප ධර්මයන් දෙකක් මෙතන තියෙන්නේ. එතනත් ලොකු භානාවක් **"වෙදනානුපස්සනා"** කියන්නෙ ඒකට යි. මෙතන දැනෙන්නේ හිතටයි. ඒක නම ධර්මයක්. වේදනාව පවතින්නෙ රූපයක් අනුවයි. වේදනාවත් නාම ධර්මයක්. (දැනීමත් නාම ධර්මයක්) මෙතැන තියෙන්නේ වේදනාව, රූපය ඇසුරු කරගනිමින්. එතකොට ඔන්න ඔය ධර්ම ස්වභාවය හිත යොදමින් "වේදනාව, වේදනාව" කියලා මෙනෙහි කරගෙන ඉන්නකොට නැතිවුනොත් මෙතනදි, තවදුරටත් වේදනාව ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

ඒ එක්කම අනිත්‍ය මෙනෙහි කෙරුවොත් හොඳද ස්වාමීනි?

ඉබේටම ඒක නැතිවුනායින් පසුව අනිත්‍ය මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. දැන් සාමාන්‍යයෙන් සමහරවිටක ඔය පුංචි වේදනාවක් ආවොත්, මෙනෙහි කරනකොට නැතිවුනා නම් අනිත්‍ය කියලා හිතනවා.

"වේදනා අනිත්‍යයි" එහෙම සැලකුවේ නැත්නම් වේදනාව, නැතිවුනේ නැත්නම් අනිත්‍ය කිව්වට තේරෙන්නේ නෑනේ. නැති වුනායින් පස්සේ ඒකට ම හිත යොදාගෙන මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. අන්තිමේ දී වේදනාව ආයේ එන්නේ නැහැ.

ස්වාමීනි, මේ වේදනාව කීප පලක දැනෙනවා නම්, ඒ විධියට වේදනා කීපයක් ම දැනෙනවා නම් මෙනෙහි කරන්නේ කොහොම ද ?

ප්‍රධාන වශයෙන් වේදනාව දැනෙන තැනට හිත යොදවන්න.

සමහර වෙලාවට ස්වාමීනි ඔක්කොම වේදනා එක වගේ දැනෙනවා නම්.

ඔක්කොම එකට අල්ලලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඔක්කොම හැමතැන ම තියන වේදනා, මේ **ඵස්සය** නිසයි ඇතිවෙන්නේ කියලා. **"ඵස්ස පච්චයා වෙදනා"** කියලා, ඒ වේදනා ඔක්කොම එක හිතින් අරගෙන මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කරමින් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න හොඳ නැද්ද ස්වාමීනී?

මෙනෙහි කරමින් ඉරියව්ව වෙනස් කළාට කමක් නැහැ. ඒත් ඉක්මනට වේදනාව තියන වේලේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න හොඳ නැහැ. ටිකක් ඉවසගෙන වේදනාව මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. බැරිම නම් හොඳ වෙන්නේ නැත්නම් ඉරියව්ව වෙනස් කලාට කමක් නැහැ. වේදනාවටත් ඉඩ දෙන්න ඕන.

ස්වාමීන් වහන්ස මම භාවනා කරනවා. හැමතිස්සේ ම මට තේරෙන්නේ මුකුත් නෑ කියලා. ඇහෙනවා, කවුරුත් නෑ. ඇගේ මුකුත් තේරෙන්නේ නෑ. කවුරුහරි දැක්කොත් සේරම ක්‍ෂණයකින් ම පස්වෙනවා. පේනවා, කැඩිලා බිඳිලා සුන්වෙලා පේනවා. දූවිලි වෙනවා. එක වෙලාවකට කිසිම දෙයක් තේරෙන්නේ නෑ ඇහෙනවා විතරයි. කාගෙවත් රූපයක්, ගහක් කොළක්, කිසිදෙයක් තේරෙන්නේ නෑ, පස්වෙනවා පේනවා.

දැන් හුගක් කල් ද භාවනා කරන්න අරන්?

අවුරුදු හතරක් විතර වෙනවා ස්වාමීනී.

ගියා “කඳුබොඩ’ භාවනා කරන්න.

මොකක් ද පිම්බීම හැකිලීම ද දැන් කරන්නේ? කඳුබොඩදි මොකක් ද කිව්වේ?

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ. ස්වාමීන් වහන්ස කඳුබොඩදි මෙනෙහි කරන්න කිව්වා. ඒකත් තේරෙන්නේ නෑ. සීතලක් තේරෙනවා මම ඉන්නවද දන්නේ නැහැ.

එතකොට හිත තියන බව තේරෙනව ද?

එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස.

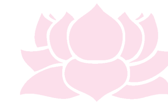
ඇහෙනවා. බණ එහෙම අහනකොට හාමුදුරුවෝ පේන්නෙත් දියවෙනවා වගේ.

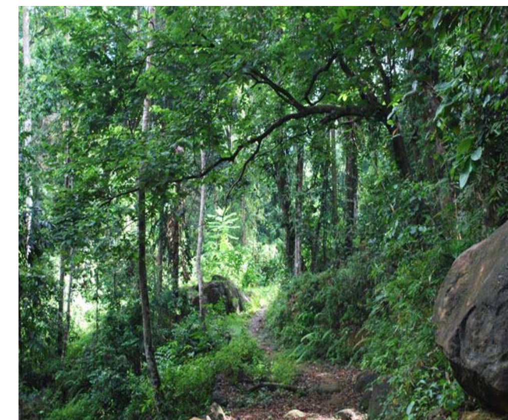
හොඳයිනේ තව එහෙම කරගෙන යන්න.

අද දවසේ මීට වඩා යමක් කියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. අද දවසේ සුගතෝවාදයෙන් බිඳක් පමණක් මතක් කළේ. මේවා නැවත නැවතත් සලකාගෙන, තම තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ, ඒ උතුම් මාර්ගය හැකිතාක් ඉක්මනට ලබාගන්නට මේ ඇත්තන්ට ශක්තිය ලැබේවා! කියා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ආකාසට්ඨා ච භුම්මට්ඨා ///

දේශකයාණන් වහන්සේ,
මීතිරිගල නිස්සරණ, වන සෙනසුන්පති
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ





නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස ///

යෝගාවචර අධිෂ්ඨාන

නමත්ථු සත්ථුනො තස්සා - ධම්මවාදී මහෙසිනො

යතොප්පභූතා නිය්‍යානා - පටිපත්ති මහාරහා

1. තුණුරුවන් කෙරෙහි මාගේ ඇදහිලිමත් ගුණයත් ගෞරවයත් නිබඳ වැඩෙන සේ වැඩ කරමි. එයම මාගේ ශාසනික ජිවිතයේ දියුණුවටත්, ආරක්‍ෂාවටත් පරම ප්‍රතිෂ්ඨාව වේවා! යි අධිෂ්ඨාන කරමි.

2. මම හැම අවස්ථාවේදී ම හැම ක්‍රියාවක්ම **සති සම්පජඤ්ඤයෙන්** යුක්තවීමට ස්ථිරව අධිෂ්ඨාන කරමි.

3. කිසිම **සිකපදයක් මැඩීමේ** චේතනාවකට වත් ඉඩක් නො ලැබෙන සේ නිරතුරුව විසීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

4. **කායාදී ත්‍රිවිධ ද්වාරයේ** ම සංවරය හොඳින් සුරැකිව තබාගෙන මා කරන හැම වැඩෙහි ම යෙදෙන්නට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

5. **රහසින්** වත් කායාදියේ අසංවරික ක්‍රියාවක් නොකිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

6. **ධූතාංගාදි** උසස් ගුණයන් ස්ව සන්තානයෙහි දියුණුවට පත් කර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

7. **ලජ්ජී භික්‍ෂූ** පිරිසම ඇසුරු කිරීමට පොරොන්දු වන මම ඒ මා අනුගමනය කරන වැඩ පිළිවෙල ඇණවීමක් නොමැතිව අනුන්ට ප්‍රසිද්ධියේ හෝ අප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ නොකිරීමට ඉටා ගනිමි.

8. **ස්ථානයන්, දායකයන්, ගිහි පැවිදි ශිෂ්‍යයන්** තැනිමට ඉක්මන් නොවන්නෙමි'යි ඉටා ගනිමි.

9. අනුන්ගේ **වැරදි හා අඩුපාඩුකම්** සොයමින්, **විවේචනය** කරමින් ඒ අනුවවත්, මගේ සිතට කෙලෙස් අදහස් ගලා එන්නටත් ඉඩ නොතබා විසීමට ඉටාඃ ගනිමි.

10. මා **ළඟ** ඇති දෙයින්, මා දැනුමෙන් අනුන්ට උපකාර වන්නට සතුටු වන මම, ඒ මගේ **පුළුවන්කම්** ඔවුන් ඉදිරියේ දැක්වීමට නොයන්නෙමි'යි ඉටා ගනිමි.

11. අනුන්ගෙන් **තුටු පඬුරු** පිළිගැනීමේදී මම විශේෂයෙන් ආරක්‍ෂා විය යුතු හැටියට ඉටා ගනිමි.

12. දුර්ලභ වූ ද, අතිශ්‍රේෂ්ඨ වූ ද, සම්බුදු සසුනේ ගුණයන් මැද්දේ මාගේ **කයත්, සිතත්** නිතර තබා ගැනීමට මම අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

13. මාගේ ජීවිතය **ගුණය** සමගයි. එයින් තොර නම් ඒ ජීවිතයෙන් සසුනට වත්, ලොවටවත්, මට වත්, වැඩක් නැත. එබැවින් **ගුණ ජීවිතය** රැකගැනීමට මට භාර වූ ප්‍රධානම වැඩක් බව මම ඉටා ගනිමි.

14. මා අසල ඉන්නා වූ හෝ පිටතින් ඉන්නා වූ හෝ විෂම පුද්ගලයන් අරමුණු කොට ගෙන **කෝපයක්, ද්වේෂයක්, නොසතුටක්** පහළ කර නොගන්නෙමි. එයින් මැසී බසක් නොකියන්නෙමි. වැඩක් ද නොකරන්නෙමි යි ඉටා ගනිමි.

15. මා තුළ තිබෙන **ගුණ** හෝ **නැති ගුණ** හෝ ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ අනුන්ට ඇඟවීමට හෝ උත්සාහ නොදරමි'යි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

16. අප්පිච්ඡතා, සන්තුට්ඨිතා, සුභරතා, පච්චේතනා, අසංසග්ගතා, විරියාරම්භතා යනාදි ගුණයන් දියුණු කරමින් දසකථා වස්තූන් පිළිබඳ කථා වස්තූන් සපුරාලීමට ඉට ගනිමි.

17. නිරර්ථක කායික **ක්‍රියා** ද, එබඳු වූ ම **බස්** ද, **සිතුවිලි** ද, නො පැවැත්වීමට උත්සාහ දරන්නෙමි'යි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

18. මම අනුන්ගේ **නුගුණ** වෙත සිත යොදා එය කිළිටි කර නො ගනිමින් **තම ගුණ** දියුණුවට අදාළ සිත් සතන් පවත්වන්නෙමි'යි ඉටා ගනිමි.

19. මා සිත් තුළ **කරුණා, මෛත්‍රී** ආදී ගුණයෝ නිබඳ වැඩෙත්, එයින් නිබඳ මා සිත්සතන් සැනසේවා! යි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.

20. උසස් ගුණය කෙරෙහිත්, ඒ ගුණයෙන් යුත් උතුමන් කෙරෙහිත් ගරු කිරීමේ,ඇසුරු කිරීමේ, පිදීමේ, ඒවා ආදර්ශයට ගැනීමේ අදහස නිති **මා තුළ වැඩේවා'යි** ඉටා ගනිමි.

අප්පමාද රතා සන්තා - පමාදෙ භය දස්සවා

අභබ්බා පරිහාණාය - නිබ්බාණස්සෙව සන්තිකෙ

අකුසල් කිරිමට කැමැත්තත්, කුසල් කිරීමට පසුබට වීමත් යන ප්‍රමාද දහමෙන් ඇතිවන අනිෂ්ඨ විපාක දුන, අප්‍රමාද දහමෙහි ඇලුණු සත්පුරුෂයෝ සුගතියෙන්, ධ්‍යානයෙන්, මාර්‍ගයෙන්, ඵලයෙන් නොපිරිහී නිවන සමීපයෙහි සිටිත්.

සම්පාදක

අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ





Lithira